



Министерство образования и науки Донецкой Народной Республики  
Государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Донбасская национальная академия строительства и архитектуры»  
«Республиканский архитектурно-строительный лицей – интернат»

**РЕКОМЕНДОВАНО:**  
решением педагогического  
совета  
Протокол  
№1 «30» августа 2022 г.

**СОГЛАСОВАНО:**  
Директор  
Свириденко Ж.С. Свиренко  
«31» августа 2022 г.

**УТВЕРЖДЕНО:**  
Ректор  
Н.М. Зайченко  
«31» августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по**  
**физической культуре**  
уровень изучения - базовый  
10-11 классы

Макеевка  
2022

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка
2. Учебно - тематический план
3. Критерии оценивания учебной деятельности учащихся
4. Программа курса 10 класс
5. Программа курса 11 класс
6. Планируемые результаты изучения предмета
7. Вариативная часть программы
8. Календарно - тематическое планирование 10 класс
9. Календарно - тематическое планирование 11 класс
10. Контрольные мероприятия
11. Список рекомендованной литературы

Приложение 1

Приложение 2

Приложение 3

Приложение 4

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов разработана на основе «Примерной программы по учебному предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 10-11 классы» (сост. Михайлюк С.И. – ГОУ ДПО «ДОНРИДПО». – Донецк: Истоки, 2021. – 120 с.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием **Рабочая программа по физической культуре** для 10-11 классов разработана на основе «Примерной программы по учебному предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 10-11 классы» (сост. Михайлюк С.И. – ГОУ ДПО «ДОНРИДПО». – Донецк: Истоки, 2021. – 120 с.

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

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

### **Цели и задачи реализации Программы**

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

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- подготовка обучающихся к выполнению требований Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»;
- применение умений и навыков основных видов спорта в повседневной жизни, соревнованиях, соблюдение правил техники безопасности во время самостоятельных занятий, оказание первой помощи при травмах;
- ориентация обучающихся выпускных классов на выбор профессии в сфере физической культуры и спорта.

### **Место предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура, экология и начальная военная подготовка/медицинско-санитарная подготовка - основы безопасности жизнедеятельности» и обязательно реализуется в общеобразовательных организациях всех типов и форм собственности в объеме 3 уроков недельной нагрузки.

Программа рассчитана на 204 ч. за два года обучения.

### **Содержание учебной программы**

Программа состоит из пояснительной записи, примерного учебно-тематического плана, содержания изучения предмета и примерного распределения учебного времени для 10-11-х классов, контрольно-оценочного блока, приложений. Программный материал делится на две части: базовую и вариативную. Вариативная часть состоит из спортивных дисциплин и

учитывает местные условия, интересы и желания детей, материально-техническую базу общеобразовательной организации. В 10-м классе программный материал усложняется за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных в основной школе. В 11-м классе обучающиеся закрепляют и совершенствуют изученный материал.

### **Базовый уровень**

#### **Физическая культура и здоровый образ жизни**

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

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, баньные процедуры. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики («ГФСК «ГТО ДНР»). Современное состояние физической культуры и спорта.

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

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

#### **Оздоровительные системы физического воспитания.**

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

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

### **Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: основная

гимнастика (элементы атлетической гимнастики (юноши), аэробики и художественной гимнастики (девушки), бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Самостраховка на основе вида спорта Дзюдо: элементы акробатики, самостраховка при падении.

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

### **Разделы программы**

Программа по предмету «Физическая культура» включает в себя такие разделы:

**«Основы знаний. Физическая культура и здоровый образ жизни»:** современные оздоровительные системы физического воспитания, медико-биологические основы, социокультурные основы, психолого-педагогические основы.

**«Основная гимнастика»:** строевые упражнения, акробатические упражнения, висы и упоры, лазание по канату, упражнения в равновесии, художественная гимнастика (девушки), тяжёлая атлетика (юноши).

**«Лёгкая атлетика»:** бег, прыжки, метание.

**«Основные понятия и элементы спортивных игр»:** волейбол, баскетбол.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Современные оздоровительные системы физического воспитания.

**«Самостраховка на основе вида спорта дзюдо»:** элементы акробатики, приемы самостраховки при падении.

### **Физическое совершенствование**

Комплексы физических упражнений. Упражнения для диагностики уровня развития физической подготовленности, тестовые упражнения ГФСК «ГТО ДНР». Диагностика уровня физического развития: Индекс Кетле, Проба Штанге, Индекс Шаповаловой, Индекс Руфье, Индекс Робинсона, Проба М.Е. Ромберга. Комплексный тест-оценивание физической подготовленности.

**Вариативный компонент:** «Аэробика», «Бадминтон»

## **ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **в 10-11 классах по предмету «Физическая культура»**

Основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического

процесса на основе внедрения педагогики сотрудничества, системно-деятельностного, метапредметного и лично ориентированного подходов; интенсификации и оптимизации.

В работе со старшеклассниками используются способы и методы организации урока: фронтальный, групповой и индивидуальный, метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико- тактической подготовленности, эффективного воздействия на эстетическое и физическое развитие.

Из предложенных видов спорта вариативных тем учитель на свое усмотрение выбирает темы или перераспределяет часы вариативной части на увеличение часов изучения тем базовых видов спорта.

Текущий уровень оценивания состояния физической подготовленности обучающихся проводится в течение учебного года во время изучения базовых видов спорта: основная гимнастика - тест на гибкость – наклон вперёд из положения сидя (см.), тест на силу рук – подтягивание мальчики – высокая перекладина, девочки – низкая (кол-во раз.), спортивные игры – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз.), челночный бег 4\*9м., прыжок в длину с места; лёгкая атлетика - упражнения на скорость, выносливость, прыжки через скакалку (кол-во раз за 30 сек.), и оценивается в соответствии с критериями оценивания по программе предмета.

Оценивание по виду программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» учитель физической культуры разрабатывает самостоятельно, в зависимости от содержания учебного материала.

Ежегодно до 10 сентября на основании медицинских справок о состоянии здоровья, выданных организацией здравоохранения, приказом руководителя учреждения образования, обучающиеся распределяются в медицинские группы: основная, подготовительная, специальная. Обучающиеся, не прошедшие медицинское обследование, к физическим нагрузкам по учебному предмету «Физическая культура» не допускаются. В связи с тем, что учебные занятия являются обязательными для посещения, обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, а также временно освобождённые от учебных занятий по учебному предмету «Физическая культура», обязаны присутствовать на уроках и могут быть привлечены учителем к не противопоказанным видам учебной деятельности. Временно освобождённые обучающиеся могут быть оценены за знание и выполнение правил поведения и техники безопасности на уроках, а также за теоретические знания по изучаемой теме.

В период с 01.09 по 15.09 учебного года, с целью адаптации обучающихся к нагрузкам на уроках физической культуры, приём контрольных учебных нормативов не проводится. С 16.09 по 01.10. приём контрольных нормативов предполагает проведение наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и контрольных упражнений. Обучающиеся, не прошедшие медицинское обследование, к физическим нагрузкам по учебному предмету «Физическая культура» не допускаются. Оценка техники выполнения физических упражнений, уровня усвоения теоретических знаний, выполнения учебных задач на уроке, может осуществляться как комплексно, так и раздельно. Раздел «Физическое совершенствование» включает в себя комплексы физических упражнений. Упражнения для диагностики уровня развития физической подготовленности, тестовые упражнения ГФСК «ГТО ДНР». Диагностика уровня физического развития: Индекс Кетле, Проба Штанге, Индекс Шаповаловой, Индекс Руфье, Индекс Робинсона, Проба М.Е. Ромберга. В мае комплексно принимаются все 7 тестовых упражнений «Комплексный тест-оценивание физической подготовленности» (КТО ФП) в соответствии с нормативами оценивания по физической культуре (Приложение 1.). На всех уроках к обучающимся предъявляются обязательные требования: знание и выполнение правил безопасного поведения на уроках и техники безопасности во время выполнения упражнений, правильное выполнение страховки и самостраховки, соблюдение гигиенических требований к занимающимся, самоконтроль, пульсометрия.

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 10-11 классы юноши, девушки

№ n/n	Вид программного материала	Количество часов	
		Классы	
		10	11
1.	<b>Обязательная часть (аудиторные занятия)</b>	<b>84</b>	<b>84</b>
1.1	Основы знаний. Физическая культура и здоровый образ жизни	4	4
1.2	Основная гимнастика	14	14
1.3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	10	10
1.4	Лёгкая атлетика	16	16
1.4.1	Прыжки, бег на короткие дистанции	6	6

1.4.2	Метание, бег для развития выносливости	10	10
1.5	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	26	26
1.5.1	Волейбол	14	14
1.5.2	Баскетбол	12	12
1.6	Самостраховка на основе вида спорта дзюдо	6	6
1.7	Физическое совершенствование	8	8
2	<b>Вариативный компонент</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
2.1	Аэробика	8	8
2.2	Бадминтон	10	10
	<b>Всего</b>	<b>10 2</b>	<b>10 2</b>

### **3. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ**

#### **по учебному предмету «Физическая культура»**

Объектами оценки учебных достижений учащихся на уроках физической культуры являются:

1. Выполнение тест-оценивания физической подготовленности контрольного норматива (с учётом динамики личного результата), учебных нормативов по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по учебному предмету «Физическая культура».
2. Техника выполнения учащимися физических упражнений.
3. Усвоение теоретических знаний.
4. Выполнение учебных задач во время проведения урока.

Порядок выполнения нормативов определяет учитель согласно календарно-тематическому планированию.

Объективная оценка уровня достижений обеспечивается:

- осуществлением индивидуального подхода, то есть созданием для учащегося условий, которые соответствуют особенностям его развития, уровню физической подготовленности, состоянию здоровья;
- гласностью оценки (своевременным информированием учащегося об уровне учебных достижений с кратким анализом выполнения учащимися двигательного действия);
- подбором контрольных нормативов для подготовительной и специальной медицинских групп с учётом медицинских показаний и противопоказаний (из программных требований, предъявляемых к учащимся, исключаются те виды учебной деятельности и контрольные нормативы, которые им противопоказаны).

Оценка техники выполнения физических упражнений, уровня усвоения теоретических знаний, выполнения учебных задач на уроке, может

осуществляться как комплексно, так и раздельно. Указанные исключения не должны повлиять на итоговую оценку.

**Критерии оценивания учебных достижений учащихся,  
отнесённых к основной и подготовительной медицинской группе\***

<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценивания учебных достижений</b>
<b>5</b>	Учащийся обладает устойчивыми, крепкими знаниями, владеет: техникой выполнения физических упражнений. Умело применяет их на практике. Проявляет познавательную активность, творческое отношение к обучению. Уверенно, чётко и безошибочно выполняет: практические упражнения и контрольные нормативы.
<b>4</b>	Учащийся выявляет знание и понимание большей части учебного материала. Владеет: техникой выполнения физических упражнений, способен применять учебный материал для выполнения физических упражнений, определённых учебной программой (с незначительными ошибками).
<b>3</b>	Учащийся знает и понимает основные положения учебного материала. Может выполнять технически правильно отдельные физические упражнения, определённые учебной программой. Способен выполнять отдельные контрольные учебные нормативы, а также большинство элементов физических упражнений с существенными ошибками.
<b>2</b>	Учащийся владеет: учебным материалом на элементарном уровне, может различать и выполнять отдельные элементы физических упражнений с помощью учителя.

\*для учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, контрольные нормативы подбираются с учётом медицинских показаний и противопоказаний.

**Критерии оценивания учебных достижений учащихся,**

**отнесённых к специальной медицинской группе**

<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценивания учебных достижений</b>
Зачтено 5	Учащийся обладает устойчивыми, крепкими знаниями. Владеет: техникой выполнения специальных оздоровительных физических упражнений, которые определены учебной программой для специальной медицинской группы. Умело применяет специальные оздоровительные физические упражнения для оздоровления своего организма
Зачтено 4	Учащийся выявляет знание и понимание большей части учебного материала. Владеет: техникой выполнения специальных оздоровительных физических упражнений, которые определены учебной программой для специальной медицинской группы с незначительными ошибками
Зачтено 3	Учащийся знает и понимает основные положения учебного материала. Может выполнять отдельные специальные оздоровительные физические упражнения, определённые учебной программой для специальной медицинской группы с существенными ошибками.
Зачтено 2	Учащийся владеет: учебным материалом на элементарном уровне, может различать и выполнять отдельные элементы специальных физических упражнений с помощью учителя.
Не зачтено 1	Учащийся не даёт ответа на поставленные вопросы. На уроке присутствует без спортивной формы. Нарушает правила безопасности жизнедеятельности.

**Методические рекомендации к оцениванию  
учебных достижений учащихся дистанционной формы обучения**

Основой оценивания уровня учебных достижений учащихся при дистанционной форме обучения физической культуре является усвоение теоретических и методических знаний и выполнение учебных заданий.

Оценивание проводится в соответствии с общими программными требованиями и критериями оценивания по физической культуре. Объектами оценки учебных достижений учащихся могут являться выполнение учебного норматива (с учётом динамики личногорезультата) - контроль можно проводить во время практических консультаций, при этом оценка не может иметь преимущества перед другими оценками). Ориентировочные контрольные нормативы выполняют только учащиеся основной медицинской группы и подготовительной медицинской группы. Контрольные нормативы для подготовительной медицинской группы подбираются с учётом медицинских показаний и противопоказаний. Оцениваться могут все учащиеся за усвоение теоретических и методических знаний и выполнение физических упражнений во время практических занятий, что даёт возможность аттестовать учащегося любой медицинской группы.

Объём знаний учащихся, выполнение упражнений и контрольных нормативов должны полностью соответствовать учебной программе по предмету «Физическая культура».

Невыполнение нормативов по причинам, не зависимым от учащегося, не может быть основанием для снижения итоговой оценки успешности школьника. Оценка уровня усвоения теоретических и методических знаний, техники выполнения физических упражнений, выполнение учебных заданий может проводиться как комплексно, так и раздельно.

### **Методические рекомендации к оцениванию**

#### **учебных достижений учащихся, которые обучаются экстерном**

К оцениванию по физической культуре допускаются все учащиеся независимо от группы здоровья, которая подтверждается медицинской справкой, кроме школьников, которые по состоянию здоровья освобождены от занятий физической культурой. К выполнению контрольных нормативов допускаются учащиеся основной медицинской группы.

В случае возможности выполнения практических заданий учащийся должен показать свои знания, умения и навыки по инвариантным темам (теоретические знания и общая физическая подготовка) и одной вариативной теме по выбору учащегося. Учитель предлагает не менее 3 вариативных тем, исходя из материально-технического обеспечения учебного заведения по физической культуре. Такие школьники оцениваются в соответствии с критериями оценивания учащихся, которые обучаются в очном формате, при этом учащийся не должен выполнять более 3 контрольных нормативов в день. Контрольные нормативы по темам подбирает учитель физической культуры из программы по предмету «Физическая культура».



## **4. ПРОГРАММА КУРСА 10 КЛАСС**

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<b>ОСНОВЫ ЗНАНИЙ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ</b>	
<p><b>Знания.</b> Основы законодательства Донецкой Народной Республики в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p> <p><b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b></p> <p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.</p>	<p><b>Обучающийся, обучающаяся:</b></p> <p><b>Знают:</b> Основы законодательства Донецкой Народной Республики в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p> <p><b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b></p> <p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<b>Спорт и спортивная подготовка.</b> Государственный физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» (ГФСК «ГТО ДНР»).	<b>Спорт и спортивная подготовка.</b> Государственный физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» (ГФСК «ГТО ДНР»).

## **ОСНОВНАЯ ГИМНАСТИКА**

<p><b>Знания.</b> Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Правила безопасности на занятиях гимнастикой. Страховка и самостраховка. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика).</p>	<p><b>Обучающийся, обучающаяся:</b></p> <p><b>знает</b> основы биомеханики гимнастических упражнений;</p> <p><b>объясняет:</b> влияние гимнастических упражнений на телосложение человека; приемы страховки и самостраховки на занятиях гимнастикой. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика).</p> <p><b>знает и выполняет:</b> правила безопасности при занятиях гимнастикой;</p>
<b>Строевые упражнения</b>	

<p>Ходьба строевым шагом, размыкание и смыкание, повороты на <math>45^\circ</math>, изменение длины шага. Перестроения в движении: перестроение из одной шеренги в две и обратно; перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре на месте и в движении и обратно, два круга, перестроение уступом из одной шеренги в две и три и обратно, перестроение дроблением из одной колонны в две, четыре с последующим слиянием в две и одну колонну, и обратно. Поворот кругом в движении.</p> <p>Разновидности строя, элементы строя. Строй, шеренга, фланг. Фронт. Тыл. Интервал. Ширина строя. Колонна. Глубина строя.</p> <p>Построения. Строевые приемы на месте. Перестроения на месте. Способы передвижения. Перемена направления движения. Перестроения в движении. Размыкание и смыкание. Переход с шага на бег и обратно. Движение в обход. Движение по диагонали. Движение открытой петлей.</p>	<p><b>Обучающийся, обучающаяся знает и выполняет:</b></p> <p>Ходьбу строевым шагом, размыкание и смыкание, повороты на <math>45^\circ</math>, изменение длины шага. Перестроения в движении: перестроение из одной шеренги в две и обратно; перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре на месте и в движении и обратно, два круга, перестроение уступом из одной шеренги в две и три и обратно, перестроение дроблением из одной колонны в две, четыре с последующим слиянием в две и одну колонну, и обратно. Поворот кругом в движении.</p> <p>Разновидности строя, элементы строя. Строй, шеренга, фланг. Фронт. Тыл. Интервал. Ширина строя. Колонна. Глубина строя.</p> <p>Построения. Строевые приемы на месте. Перестроения на месте. Способы передвижения. Перемена направления движения. Перестроения в движении. Размыкание и смыкание. Переход с шага на бег и обратно. Движение в обход. Движение по диагонали. Движение открытой петлей.</p>
<p><b>Разновидности ходьбы и бега</b></p>	

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p><b>Разновидности ходьбы:</b> на носках, со сменой длины шагов, обычная ходьба с замедлением и ускорением темпа движений, в заданном темпе, выпадами, на пятках, на внешней части стопы; ходьба по диагоналям и разметке;</p> <p><b>Разновидности бега:</b> с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, перекатами с пятки на носок, прыжкообразный бег, семенящий бег с продвижением вперед, скрестным шагом, спиной вперед, с ускорениями, с поворотами, «колесом».</p>	<p><b>Обучающийся, обучающаяся:</b></p> <p><b>Выполняет разновидности ходьбы</b> на носках, со сменой длины шагов, обычную ходьбу с замедлением и ускорением темпа движений, в заданном темпе, выпадами, на пятках, на внешней части стопы; ходьбу по диагоналям и разметке;</p> <p><b>Разновидности бега;</b> с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, перекатами с пятки на носок, прыжкообразный бег, семенящий бег с продвижением вперед, скрестным шагом, спиной вперед, с ускорениями, с поворотами, «колесом».</p>
<p><b>Общеразвивающие упражнения</b></p>	

**Общеразвивающие упражнения.** Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Упражнения: без предметов, с предметами (гимнастическая палка, гантели, набивные и резиновые мячи, скакалки); на гимнастических снарядах (перекладине, брусьях и др.) и со снарядами (скамейка). Упражнения в исходном положении сидя и лежа на гимнастических матах, ОРУ у гимнастической стенки, в парах; наклон вперед из исходного положения, сидя на полу (см); сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание (на высокой и низкой перекладине).

**Упражнения для формирования правильной осанки.** Ходьба с предметом на голове (мешочкам), по скамейке, по рейке перевернутой гимнастической скамейки, с гимнастической палкой за спиной, за головой;

**Упражнения для развития** скорости, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости.

**Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся:**

- наклон вперед из положения сидя;
- подтягивание на перекладине (мальчики-высокая, девочки – низкая).

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

### **Обучающийся, обучающаяся знает и выполняет:**

Общеразвивающие упражнения: на месте и в движении. Упражнения: без предметов, с предметами (гимнастическая палка, гантели, набивные и резиновые мячи, скакалки); на гимнастических снарядах (перекладине, брусьях и др.) и со снарядами (скамейка). Упражнения в исходном положении сидя и лежа на гимнастических матах, ОРУ у гимнастической стенки, в парах; наклон вперед из исходного положения, сидя на полу (см); сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание (на высокой и низкой перекладине).

**Упражнения для формирования правильной осанки:** ходьбу с предметом на голове (мешочкам), по скамейке, по рейке перевернутой гимнастической скамейки, с гимнастической палкой за спиной, за

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
	<p>головой;</p> <p><b>Упражнения для развития</b> скорости, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости.</p> <p><b>Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклон вперёд из положения сидя;</li> <li>- подтягивание на перекладине (мальчики-высокая, девочки – низкая).</li> </ul>
<b>Акробатические и гимнастические упражнения</b>	
<b>Девушки</b>	



Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>упражнений.</p> <p><b>Лазание по канату</b> (шесту) с помощью ног (девушки)</p> <p><b>Элементы художественной гимнастики:</b></p> <p>Хореографическая подготовка – танцевальные элементы. Упражнения у опоры, на середине.</p> <p>Техника упражнений без предмета, (волны, равновесия, повороты, прыжки), акробатические и партерные элементы.</p> <p>Упражнения без предметов, с предметами: <i>скакалка, обруч, мяч, лента</i>.</p> <p>Хореографическая подготовка– танцевальные элементы. Произвольные комбинации</p> <p><b>Аэробика</b></p> <p><b>Техническая подготовка</b></p> <p>Техника выполнения базовых шагов аэробики: CR0SS (шаг накрест);</p> <p>LOW KICK (мах ногой с ударом голенью); CHASSE (галоп);</p> <p>CHA-CHA-CHA (часть основного танцевального шага «ча-ча-ча»); TWIST JUMP (прыжки на двух ногах с поворотом бедер);</p>	<p>упражнений.</p> <p><b>Лазание по канату</b> (шесту) с помощью ног</p> <p><b>Элементы художественной гимнастики:</b></p> <p><b>зnaет и умеет</b> самостоятельно проводить разминку;</p> <p><b>умеет</b> составлять произвольные комбинации;</p> <p>Хореографическая подготовка – танцевальные элементы. Упражнения у опоры, на середине</p> <p>Техника упражнений без предмета, (волны, равновесия, повороты, прыжки), акробатические и партерные элементы.</p> <p>Упражнения без предметов, с предметами: <i>скакалка, обруч, мяч, лента</i>.</p> <p>Хореографическая подготовка– танцевальные элементы. Произвольные комбинации</p> <p><b>Аэробика(девушки)</b></p> <p><b>зnaет и выполняет:</b> базовые шаги аэробики: CR0SS (шаг накрест);</p> <p>LOW KICK (мах ногой с ударом голенью); CHASSE (галоп);</p> <p>CHA-CHA-CHA (часть основного танцевального шага «ча-ча-ча»); TWIST JUMP (прыжки на двух ногах с поворотом бедер);</p> <p>SKIP (подскок).</p> <p><b>владеет:</b> навыками соединения работы руками и ногами при</p>

SKIP (подскок).  Сочетание работы рук и ног при выполнении базовых шагов аэробики. Сочетание базовых шагов аэробики с разнообразными движениями рук в комплексе упражнений.	выполнении базовых шагов аэробики;  <b>владеет:</b> навыками соединения базовых шагов аэробики с разнообразными движениями рук в комплексе упражнений; <b>соблюдает:</b> правила техники безопасности во время занятий аэробикой
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Юноши

	<p><b>знает и совершенствует ранее изученные комбинации упражнений;</b></p> <p><b>составляет и выполняет комбинации упражнений из ранее изученных элементов:</b></p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p><b>Акробатика.</b> Кувырки вперед, назад, перевороты в сторону, длинный кувырок с двух-трех шагов разбега толчком двумя ногами из упора присев силой стойку на голове и руках и с трех шагов разбега кувырок вперед прыжком; два кувырка вперед слитно; два кувырка назад слитно; длинный кувырок вперед отталкиванием двумя ногами; равновесие «ласточка», два переворота боком «колесо» слитно; стойка на голове и руках, на руках (с помощью); комбинация из не менее шести изученных элементов.</p> <p><b>Висы и упоры.</b></p> <p>5 перекладина высокая (юноши): подъем силой переворотом в упор, подъем разгибом, из виса сосокок махом назад, подъём прямых ног к перекладине в висе.</p> <p>Подтягивания и передвижения в висе.</p> <p><b>брусья параллельные (юноши):</b></p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре на количество раз</p> <p><b>Лазание по канату</b> (шесту) без помощи ног на заданное расстояние и на скорость (юноши).</p>	<p><b>Акробатика:</b> кувырки вперед, назад, перевороты в сторону, длинный кувырок с двух-трех шагов разбега толчком двумя ногами из упора присев силой стойку на голове и руках и с трех шагов разбега кувырок вперед прыжком; два кувырка вперед слитно; два кувырка назад слитно; длинный кувырок вперед отталкиванием двумя ногами; равновесие «ласточка», два переворота боком «колесо» слитно; стойка на голове и руках, на руках (с помощью); комбинация из не менее шести изученных элементов;</p> <p><b>Знает и выполняет висы и упоры:</b></p> <p>перекладина высокая (юноши): подъем силой переворотом в упор, подъем разгибом, из виса сосокок махом назад, подъём прямых ног к перекладине в висе;</p> <p>Подтягивания и передвижения в висе.</p> <p><b>Выполняет:</b> подъем силой переворотом в упор</p> <p><b>брусья параллельные (юноши):</b></p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре на количество раз</p> <p><b>Лазание по канату</b> (шесту) без помощи ног на заданное расстояние и на скорость (юноши).</p>

	<p><b>Знает и выполняет:</b></p> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши).</b> Силовые упражнения для двуглавой мышцы плеча, мышц шеи, для трапециевидной мышцы, для дельтовидной мышцы, для большой грудной мышцы, для мышц предплечья; упражнения для прямой мышцы живота, для четырехглавой мышцы бедра, для икроножной мышцы, для мышц задней поверхности бедра, для наружной косой мышцы живота, для длинных мышц спины, для широчайшей мышцы спины, для трехглавой мышцы плеча с различными отягощениями (весом тела, весом гантелей, штанги, гири, груза и т. п.);</p> <p>упражнения с преодолением упругости предметов (эластичный бинт, эспандер, упругая пружина и т. п.); комплексы упражнений для формирования мышечной массы.</p>
	<p><b>Атлетическая гимнастика (юноши):</b> Силовые упражнения для двуглавой мышцы плеча, мышц шеи, для трапециевидной мышцы, для дельтовидной мышцы, для большой грудной мышцы, для мышц предплечья; упражнения для прямой мышцы живота, для четырехглавой мышцы бедра, для икроножной мышцы, для мышц задней поверхности бедра, для наружной косой мышцы живота, для длинных мышц спины, для широчайшей мышцы спины, для трехглавой мышцы плеча с различными отягощениями (весом тела, весом гантелей, штанги, гири, груза и т. п.);</p> <p>упражнения с преодолением упругости предметов (эластичный бинт, эспандер, упругая пружина и т. п.); комплексы упражнений для формирования мышечной массы.</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	
<p><b>Знания.</b> Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Значение оздоровительного бега для правильного функционирования сердечно -сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Правила проведения соревнований. Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.</p>	<p><b>Обучающийся</b></p> <p><b>знает</b> основы биомеханики легкоатлетических упражнений; правила проведения соревнований;</p> <p><b>объясняет:</b> влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Значение оздоровительного бега для правильного функционирования сердечно -сосудистой, дыхательной и мышечной систем.</p>
<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	
<p><b>Разновидности ходьбы:</b> на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок в полуприседе, приседе, спиной вперед, с закрытыми глазами, выпадами, ускоренная, спортивная ходьба.</p> <p><b>Разновидности бега:</b> с высоким подниманием колен, с захлестом голени, перекатами с пятки на носок, прыжкообразный бег, семенящий бег с продвижением вперед, скрестным шагом, спиной вперед, с ускорениями, с поворотами, «колесом».</p> <p><b>Разновидности прыжков:</b> «в шаге» через шаг (через 2, 3 шага), с ноги на ногу с активным продвижением вперед, с ноги на ногу с выбрасыванием прямых ног вперед толкаясь вперед, с ноги на ногу в сторону, перекатом с пятки на носок, на двух ногах по разметке, спиной вперед, на одной ноге, другая отведена назад.</p>	<p><b> Знает и выполняет:</b></p> <p><b>Разновидности ходьбы:</b> на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок в полуприседе, приседе, спиной вперед, с закрытыми глазами, выпадами, ускоренная, спортивная ходьба.</p> <p><b>Разновидности бега:</b> с высоким подниманием колен, с захлестом голени, перекатами с пятки на носок, прыжкообразный бег, семенящий бег с продвижением вперед, скрестным шагом, спиной вперед, с ускорениями, с поворотами, «колесом».</p> <p><b>Разновидности прыжков:</b> «в шаге» через шаг (через 2, 3 шага), с ноги на ногу с активным продвижением вперед, с ноги на ногу с выбрасыванием прямых ног вперед толкаясь вперед, с ноги на ногу в сторону, перекатом с пятки на носок, на двух ногах по разметке, спиной вперед, на одной ноге, другая отведена назад.</p>

<p><b>Специальная физическая подготовка.</b></p> <p><b>Бег:</b> 15 – 20 метров из исходного положения, сидя лицом или спиной к направлению бега; бег с заданной скоростью 30 метров, 100 метров; (низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование);</p> <p>бег с низкого и высокого старта 100 м на скорость, бег с отягощением, челночный бег 4×9 метров; «челночный» бег 10x10 метров; техника барьерного бега, эстафетный бег по кругу с отрезками 15 метров, 30 метров, 60 метров;</p>	<p><b>Специальная физическая подготовка.</b></p> <p><b>Бег:</b> 15 – 20 метров из исходного положения, сидя лицом или спиной к направлению бега; бег с заданной скоростью 30 метров, 100 метров; (низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование);</p> <p>бег с низкого и высокого старта 100 м на скорость, бег с отягощением, челночный бег 4×9 метров; «челночный» бег 10x10 метров; техника барьерного бега, эстафетный бег по кругу с отрезками 15 метров, 30 метров, 60 метров;</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>Бег 200 метров, 400 метров; бег 800 метров; 500 метров, 1000 метров, равномерный бег 1500 метров (юноши) и 1000 метров (девушки) с учетом времени на дистанции чередование бега и ходьбы до 3000 м.</p> <p><b>Прыжки:</b> прыжок в длину с места; тройной прыжок с места, с разбега; прыжок в длину с разбега (16-18 беговых шагов) способом «согнув ноги»; в высоту с разбега (7-9 беговых шагов) способом «перешагивание.</p> <p>Прыжки в длину с разбега; прыжки в высоту с разбега.</p> <p><b>Метание (девушки):</b> метание теннисного мяча с четырех шагов, после «скрестного шага», с разбега по коридору 10 метров на заданное расстояние и на дальность; в горизонтальную цель (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 20-25 метров; метание гранаты (500 гр) с разбега после «скрестного шага» по коридору 10 метров на дальность.</p> <p><b>Метание (юноши):</b> метание мяча (150 гр.) на дальность после «скрестного шага»; метание гранаты (700 гр.) с двух-четырех шагов, после «скрестного шага», с разбега по коридору 10 метров; на заданное расстояние и на дальность, в горизонтальную цель (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 20-25 метров;</p> <p><b>Толкание ядра:</b> (девушки): 3 кг с места, со скакка.</p> <p><b>Толкание ядра:</b> (юноши): 5 кг с места со скакка.</p> <p><b>Упражнения для развития</b> скорости, ловкости, силы, аэробной выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости. Упражнения с набивными мячами,</p>	<p>Бег 200 метров, 400 метров; бег 800 метров; 500 метров, 1000 метров, равномерный бег 1500 метров (юноши) и 1000 метров (девушки) с учетом времени на дистанции чередование бега и ходьбы до 3000 м.</p> <p><b>Прыжки:</b> прыжок в длину с места; тройной прыжок с места, с разбега; прыжок в длину с разбега (16-18 беговых шагов) способом «согнув ноги»; в высоту с разбега (7-9 беговых шагов) способом «перешагивание.</p> <p>Прыжки в длину с разбега; прыжки в высоту с разбега.</p> <p><b>Метание (девушки):</b> метание теннисного мяча с четырех шагов, после «скрестного шага», с разбега по коридору 10 метров на заданное расстояние и на дальность; в горизонтальную цель (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 20-25 метров; метание гранаты (500 гр.) с разбега после «скрестного шага» по коридору 10 метров на дальность.</p> <p><b>Метание (юноши):</b> метание мяча (150 гр.) на дальность после «скрестного шага»; метание гранаты (700 гр.) с двух-четырех шагов, после «скрестного шага», с разбега по коридору 10 метров; на заданное расстояние и на дальность, в горизонтальную цель (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 20-25 метров;</p> <p><b>Толкание ядра:</b> (девушки): 3 кг с места, со скакка.</p> <p><b>Толкание ядра:</b> (юноши): 5 кг с места , со скакка.</p>

гантелей, отягощением на ноги, пояс.

**Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся:**

- Бег 30 метров.
- Бег мальчики - 1000 метров, девочки - 500 метров.

**Судейская и инструкторская практика.**

**Упражнения для развития** скорости, ловкости, силы, аэробной выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости. Упражнения с набивными мячами, гантелями, отягощением на ноги, пояс.

**Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся:**

- Бег 30 метров.
  - Бег мальчики - 1000 метров, девочки - 500 метров.
- берет участие** в соревнованиях как участник и судья;

**соблюдает:** правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: БАСКЕТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ</b>	
<b>Основы знаний</b>	
<p><b>Знания.</b> Терминология спортивных игр. Влияние игровых упражнений на развитие двигательных способностей, психических процессов; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игр. Правила безопасности при занятиях спортивными играми.</p> <p>8 Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки во время занятий спортивными играми.</p>	<p><b>Обучающийся</b></p> <p><b>Называет:</b> терминологию спортивных игр; правила игр;</p> <p><b>понимает</b> влияние игровых упражнений на развитие двигательных способностей, психических процессов; воспитание нравственных и волевых качеств; организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки во время занятий спортивными играми.</p>
<b>Общая физическая подготовка</b>	

**Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия, строевые упражнения.**

Разновидности ходьбы: скрестным шагом, с высоким подниманием бедра, на носках, внешней и внутренней сторонах стопы, в полуприседе, в приседе, по линиям и разметке; спортивным шагом. Семенящий бег. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с забрасыванием голени назад. Бег толчками, поочередно отталкиваясь ногами от пола. Бег у стены, Бег вверх по лестнице. Рывок на 15м. с вращением мяча вокруг корпуса, шеи. Быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку. Передача мяча в парах во время бега, скоростного бега. Скоростной бег с поворотами. Ведение на максимальной скорости с поворотами.

**Упражнения для развития** скорости, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости, выносливости, способности проявлять скоростно-силовые качества в условиях смены направления движений при дефиците времени и пространства; аэробной выносливости.

Прыжок в длину с места. Челночный бег 4x9 метров. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание или сгибание и разгибание рук. Прыжки через скакалку.

**выполняет: упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия, строевые упражнения;**

разновидности ходьбы: скрестным шагом, с высоким подниманием бедра, на носках, внешней и внутренней сторонах стопы, в полуприседе, в приседе, по линиям и разметке; спортивным шагом. Семенящий бег. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с забрасыванием голени назад. Бег толчками, поочередно отталкиваясь ногами от пола. Бег у стены. Бег вверх по лестнице. Рывок на 15м. с вращением мяча вокруг корпуса, шеи. Быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку. Передача мяча в парах во время бега, скоростного бега. Скоростной бег с поворотами. Ведение на максимальной скорости с поворотами.

**Упражнения для развития** скорости, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости, выносливости, способности проявлять скоростно-силовые качества в условиях смены направления движений при дефиците времени и пространства; аэробной выносливости.

Прыжок в длину с места. Челночный бег 4x9 метров Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание или сгибание и разгибание рук. Прыжки через скакалку.

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p><b>Тест - оценивание физической подготовленности обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Челночный бег 4x9 метров;</li> <li>- Прыжок в длину с места;</li> <li>- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.</li> </ul>	<p><b>Тест - оценивание физической подготовленности обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Челночный бег 4x9 метров;</li> <li>- Прыжок в длину с места;</li> <li>- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.</li> </ul>
<b>Специальная физическая подготовка</b>	

	<p><b>Специальные упражнения для обучения передвижениям</b></p> <p>Передвижение приставным шагом вперед, назад, в сторону с изменением скорости. Бег с поворотом кругом с последующим ускорением на 15-20 м. Бег с изменением направления и скорости движения: по дуге; кругу; «восьмерке»; диагонали площадки. Бег с преодолением препятствий: набивных мячей; барьеров; гимнастических скамеек. Бег на месте, по сигналу бег по прямой в установленное место. Бег на 15-20 м по сигналу из низкого старта.</p> <p>Бег спиной вперед из положения упора присев. Бег по прямой, (по сигналу выполнить прыжок, взять мяч и передать его партнеру). Выполняя приседания, по сигналу сделать рывок к мячу, подобрать его и передать партнеру. Ходьба в полуприседе, встать, рывок к мячу по сигналу и др.</p> <p><b>Скоростное ведение</b> 1-2 мячей в парах (челноком): от лицевой линии до штрафной и обратно; до центра и обратно, до противоположной штрафной и обратно, до противоположной лицевой и обратно, с попаданием каждый раз в кольцо.</p> <p><b>Прыжки</b> на месте с поворотами на <math>90^\circ</math> и <math>130^\circ</math> с ведением одного или двух мячей. Рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м. Ходьба на руках: с катанием мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги.</p> <p><b>Передачи мяча</b> у стены, в парах со сменой мест (выполняются одним мячом). Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.</p>	<p><b>Обучающийся знает и умеет выполнять:</b></p> <p><b>Специальные упражнения для обучения передвижениям</b></p> <p>Передвижение приставным шагом вперед, назад, в сторону с изменением скорости. Бег с поворотом кругом с последующим ускорением на 15-20м. Бег с изменением направления и скорости движения: по дуге; кругу; «восьмерке»; диагонали площадки. Бег с преодолением препятствий: набивных мячей; барьеров; гимнастических скамеек. Бег на месте, по сигналу бег по прямой в установленное место. Бег на 15-20 м по сигналу из низкого старта.</p> <p>Бег спиной вперед из положения упора присев. Бег по прямой, (по сигналу выполнить прыжок, взять мяч и передать его партнеру). Выполняя приседания, по сигналу сделать рывок к мячу, подобрать его и передать партнёру. Ходьба в полуприседе, встать, рывок к мячу по сигналу и др.</p> <p><b>Скоростное ведение</b> 1-2 мячей в парах (челноком): от лицевой линии до штрафной и обратно; до центра и обратно, к противоположной штрафной и обратно, до противоположной лицевой и обратно, с попаданием каждый раз в кольцо.</p> <p><b>Прыжки</b> на месте с поворотами на <math>90^\circ</math> и <math>130^\circ</math> с ведением одного или двух мячей. Рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м. Ходьба на руках: с катанием мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги.</p> <p><b>Передачи мяча</b> у стены, в парах со сменой мест (выполняются одним мячом). Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<b>Баскетбол</b>	
<p><b>Техника игры.</b> Перемещения в стойке, ловля мяча двумя и одной рукой; ведение мяча правой и левой рукой.</p> <p>Броски по кольцу с места перехваты мяча во время ведения, передачи мяча различными способами на месте и в движении в одном направлении и при встречном движении; с отскоком от пола;</p> <p>ведение попеременно правой и левой рукой, без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения, после ведения и двух шагов; броски мяча по кольцу одной рукой с места, от плеча; броски после ведения и двух шагов, штрафные броски.</p>	<p><b>Знает и владеет:</b></p> <p><b>Техникой игры.</b> Перемещения в стойке, ловля мяча двумя и одной рукой; ведение мяча правой и левой рукой.</p> <p>Броски по кольцу с места перехваты мяча во время ведения; передачи мяча различными способами на месте и в движении в одном направлении и при встречном движении; с отскоком от пола;</p> <p>ведение попеременно правой и левой рукой, без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения, после ведения и двух шагов;</p> <p>броски мяча по кольцу одной рукой с места, от плеча; броски после ведения и двух шагов, штрафные броски.</p>
<p><b>Тактика игры в нападении.</b> Индивидуальные действия в нападении: позиционное нападение и быстрый прорыв, выбор места и момента для взаимодействия с центровым игроком. Действия игрока без мяча в борьбе с защитником. Вырывание и выбивание мяча. Действия игрока с мячом в борьбе с защитником. Отвлекающие действия при атаке корзины. Взаимопонимание и взаимопомощь.</p> <p><b>Тактика игры в защите.</b> Технические приемы: Защитная стойка. Передвижение. Приемы борьбы за мяч. Тактические приемы. Зонная защита. Выбор места. Борьба против заслонов.</p>	<p><b>Тактикой игры в нападении.</b> Индивидуальные действия в нападении: позиционное нападение и быстрый прорыв, выбор места и момента для взаимодействия с центровым игроком. Действия игрока без мяча в борьбе с защитником. Вырывание и выбивание мяча. Действия игрока с мячом в борьбе с защитником. Отвлекающие действия при атаке корзины. Взаимопонимание и взаимопомощь.</p> <p><b>Тактикой игры в защите.</b> Технические приемы: Защитная стойка. Передвижение. Приемы борьбы за мяч. Тактические приемы. Зонная защита. Выбор места. Борьба против заслонов.</p>
<p>Тактические действия в защите: индивидуальные и коллективные. Обманные движения ногами на месте и в движении, с мячом и без</p>	<p>Тактические действия в защите: индивидуальные и коллективные. Обманные движения ногами на месте и в движении, с мячом и без</p>

мяча.

**Коллективные действия: групповые и командные.**

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

мяча.

**Коллективные действия: групповые и командные.**

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

**Волейбол**

**Техника игры.**

**Обучающийся знает и выполняет: Технику игры.**

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

<b>ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>	
Оздоровительные системы физического воспитания.  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.	<b>Знает и объясняет:</b> Оздоровительные системы физического воспитания.  Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.
Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.
Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	<b>Использует:</b>  Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.
Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно	

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p> <p>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.</i></p> <p><b>Тест - оценивания физической подготовленности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.);</li> <li>- прыжки через скакалку (кол-во раз за 30 сек.).</li> </ul>	<p>Применяет: Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p> <p>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.</i></p> <p><b>Тест - оценивания физической подготовленности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.);</li> <li>- прыжки через скакалку (кол-во раз за 30 сек.).</li> </ul>

## САМОСТРАХОВКА НА ОСНОВЕ ВИДА СПОРТА ДЗЮДО

### Основы знаний виду спорта дзюдо

<p>Дзюдо как часть системы физического воспитания.</p> <p>Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.</p> <p>Особенности правильного падения. Правила самостраховки.</p>	<p><b>Обучающийся характеризует</b> дзюдо как часть системы физического воспитания.</p> <p><b>совершенствует</b> культуру движений, самостоятельно использует физические упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.</p> <p><b>Обучающийся знает и выполняет</b> приемы правильного падения</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<b>Соблюдает правила самостраховки.</b>
<b>Ходьба и бег</b>	
<p><b>Ходьба:</b> на внешней, внутренней стороне стопы, на носках, на пятках. Обычная, с наклонами и поворотами, в чередовании с бегом, в полуприседе, в приседе, перешагивая через предметы, в упоре присев, руки сзади: ходьба ногами вперед и вперед спиной, выпадами, «гусиным шагом», ходьба на коленях по гимнастическим матам. прыжки с перемещением в приседе,</p>	<p><b>Обучающийся знает и выполняет:</b></p> <p><b>разновидности ходьбы:</b> на внешней, внутренней стороне стопы, на носках, на пятках. Обычная, с наклонами и поворотами, в чередовании с бегом, в полуприседе, в приседе, перешагивая через предметы, в упоре присев, руки сзади: ходьба ногами вперед и вперед спиной, выпадами, «гусиный шаг», прыжки с перемещением в приседе, ходьба на коленях по гимнастическим матам.</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p>Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, галоп прямо, правым, левым боком, бег прыжками, с выносом прямых ног вперед, назад, скрестным бегом, спиной вперед. Бег спиной с поворотами вправо-влево по сигналу, бег с прыжком на 360° по сигналу. Разновидности прыжков вверх в движении.</p> <p><b>Бег:</b> на месте с ускорением по сигналу, по прямой, «змейкой», «по кочкам», оббегая препятствия, челночный бег. Бег на выносливость.</p>	<p><b>Обучающийся выполняет:</b></p> <p>Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, галоп прямо, правым, левым боком, бег прыжками, с выносом прямых ног вперед, назад, скрестным бегом, спиной вперед. Бег спиной с поворотами вправо-влево по сигналу, бег с прыжком на 360° по сигналу. Разновидности прыжков вверх в движении.</p> <p>Бег: на месте с ускорением по сигналу, по прямой, «змейкой», «по кочкам», оббегая препятствия, челночный бег. Бег на выносливость.</p>
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	

	<b>Обучающийся составляет и выполняет комплексы общеразвивающих упражнений:</b>
Общеразвивающие упражнения в движении и на месте. Бег, прыжки по координационной лестнице.	Общеразвивающие упражнения в движении и на месте Бег, прыжки по координационной лестнице.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания. Поднимание туловища из положения лежа: на животе, спине. Поднимание согнутых ног в висе на гимнастической стенке.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания. Поднимание туловища из положения лежа: на животе, спине. Поднимание согнутых ног в висе на гимнастической стенке.
Прыжки через скакалку. Разновидности подтягивания на высокой перекладине. Лазание по канату. Прыжки со сменой ног в упоре лежа. Разновидности приседаний индивидуально и в парах.	Прыжки через скакалку. Разновидности подтягивания на высокой перекладине. Лазание по канату. Прыжки со сменой ног в упоре лежа. Разновидности приседаний индивидуально и в парах.
Прыжки на гимнастическую скамейку со сменой ног. Прыжки на месте с подтягиванием согнутых ног к груди.	Прыжки на гимнастическую скамейку со сменой ног. Прыжки на месте с подтягиванием согнутых ног к груди.
Разновидности передачи набивных мячей (2-3кг.) из положения сидя, стоя.	Разновидности передачи набивных мячей (2-3кг.) из положения сидя, стоя.
Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов в положении сидя и стоя.	Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов в положении сидя и стоя.
Наклоны вперед из положения сидя. Из положения лежа на спине подъем и опускание туловища и прямых ног одновременно. То же на животе.	Наклоны вперед из положения сидя. Из положения лежа на спине подъем и опускание туловища и прямых ног одновременно. То же на животе.
Приседания на одной ноге у опоры, без опоры.	Приседания на одной ноге у опоры, без опоры.
Из О.С. упор присев, упор лежа, прыжком вернуться в О.С. Прыжок с места продвижением вперед толчком обеих ног.	Из О.С. упор присев, упор лежа, прыжком вернуться в О.С.

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p>Прыжки на мете со скручиванием таза.</p> <p>Ходьба на руках в парах с захватом голеней партнера (тачка). Из положения стоя махи на месте прямой ногой вперед к разноименной руке с максимальной амплитудой, махи ногой назад с наклоном вперед до касания рукам пола. Махи ногой вперед-назад с максимальной амплитудой стоя у опоры.</p>	<p>Прыжок с места продвижением вперед толчком обеих ног. Прыжки на мете со скручиванием таза.</p> <p>Ходьба на руках в парах с захватом голеней партнера (тачка). Из положения стоя махи на месте прямой ногой вперед к разноименной руке с максимальной амплитудой, махи ногой назад с наклоном вперед до касания рукам пола. Махи ногой вперед-назад с максимальной амплитудой стоя у опоры.</p>
<p>Упражнения с резиновым жгутом. Силовые упражнения с отягощениями. Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных брусьях.</p> <p>Силовые упражнения в парах лицом к лицу: с сопротивлением: поочередная смена положения рук с упором в ладони партнера</p> <p>Силовые упражнения в парах спина к спине со скрестным захватом рук партнера. Перетягивание каната.</p>	<p>Упражнения с резиновым жгутом. Силовые упражнения с отягощениями. Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных брусьях.</p> <p>Силовые упражнения в парах лицом к лицу: с сопротивлением: поочередная смена положения рук с упором в ладони партнера</p> <p>Силовые упражнения в парах спина к спине со скрестным захватом рук партнера. Перетягивание каната.</p>
<p>25</p>	

**Практические упражнения на освоение элементов самостраховка на основе вида спорта дзюдо**

<p><b>Виды самостраховки.</b></p> <p><b>Приемы падений:</b> падение вперёд, на бок, на спину, перекатываясь вперёд, падение из положения приседа.</p> <p>Самостраховка на бок кувырком через плечо.</p> <p>Игры и эстафеты (не на скорость) с приёмами самостраховки.</p> <p>Ошибки при выполнении падений на спину, падений на бок, падения вперед.</p>	<p><b>Обучающийся знает и выполняет:</b></p> <p><b>Виды самостраховки.</b></p> <p><b>Приемы падений:</b> падение вперёд, на бок, на спину, перекатываясь вперёд, падение из положения приседа.</p> <p>Самостраховка на бок кувырком через плечо.</p> <p>Игры и эстафеты с приёмами самостраховки.</p> <p><b>Обучающийся знает и не допускает:</b></p> <p>Ошибки при выполнении падений на спину, падений на бок, падения вперед.</p>
<p>Перекаты вперед через правое-левое плечо в группировке с хлопком по гимнастическому мату разноименной рукой после переката (самостраховка через правое-левое плечо). Самостраховка через мягкий предмет.</p>	<p><b>Обучающийся знает и выполняет:</b></p> <p>Перекаты вперед через правое-левое плечо в группировке с хлопком по гимнастическому мату разноименной рукой после переката (самостраховка через правое-левое плечо). Самостраховка через мягкий предмет.</p> <p>Кувырок вперед, 2 кувырка вперед слитно. Кувырок вперед через</p>

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

<p>Нырки приседанием под эластичное препятствие.</p> <p>Падение вперёд из положения стоя на коленях, падение на бок, на спину из положения полуприседа, из положения стоя</p> <p><b>Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.</li> <li>- наклон вперёд из положения сидя;</li> <li>- длинный кувырок через мягкий предмет (2 б.), падение вперёд из положения стоя на коленях (2 б.), падение на бок из положения стоя (2 б.), падение на спину из положения полуприседа (2.5 б.)</li> </ul>	<p>Нырки приседанием под эластичное препятствие.</p> <p><b>Обучающийся знает и выполняет:</b></p> <p><b>Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.</li> <li>- наклон вперёд из положения сидя;</li> <li>- выполнение приёмов самостраховки: длинный кувырок через мягкий предмет, падение вперёд из положения стоя на коленях, падение на бок из положения стоя, падение на спину из положения полуприседа. Подвижные игры и эстафеты Петушиный бой, Вытолкни из круга, «Выбивной мяч», «Чехарда»</li> </ul>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>	
<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. ГФСК «ГТО ДНР».</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики («ГФСК «ГТО ДНР»).</p> <p><b>Диагностика уровня развития физической подготовленности:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег 30 метров.</li> <li>2. Наклон вперед из положения сидя.</li> <li>3. Прыжок в длину с места.</li> <li>4. Челночный бег 4x9 метров.</li> <li>5. Поднимание туловища из положения лёжа на спине</li> <li>6. Подтягивание или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.</li> <li>7. Бег: юноши – 1000 метров, девушки – 500 метров.</li> </ol>	<p><b>Обучающийся:</b></p> <p>Выполняет: комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> <p><b>Знает:</b> Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики («ГФСК «ГТО ДНР»). имеет общее представления о значении функциональных проб: масса - ростовой индекс Кетле, Индекс Ромберга.</p> <p><b>соблюдает:</b> правила безопасности во время выполнения упражнений.</p> <p><b>соблюдает:</b> правила безопасности во время выполнения упражнений.</p> <p><b>выполняет:</b> упражнения для диагностики уровня развития физической подготовленности, тестовые упражнения ГФСК «ГТО ДНР»</p>

## 5. ПРОГРАММА КУРСА 11 КЛАСС

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<b>ОСНОВЫ ЗНАНИЙ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ</b>	
<p><b>Знания.</b></p> <p><b>Медико-биологические основы:</b></p> <p>Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, состояния самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактических (гигиенические требования, закаливание) и восстановительных (гидропроцедуры, массаж) мероприятий при организации и проведении спортивно - массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни</p> <p><b>Социокультурные основы:</b></p> <p>Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Понятие физкультурное движение, физическое совершенство</p> <p>Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие здоровому долголетию; физическое совершенство и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизведству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду</p>	<p><b>Обучающийся, обучающаяся:</b></p> <p><b>Знают:</b></p> <p><b>Медико-биологические основы:</b></p> <p>. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, состояния самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактических (гигиенические требования, закаливание) и восстановительных (гидропроцедуры, массаж) мероприятий при организации и проведении спортивно - массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни</p> <p><b>Социокультурные основы:</b></p> <p>Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Понятие физкультурное движение, физическое совершенство Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенство и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизведству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду</p>

<p>совершенство и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизведству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно - массовые движения (на примере "Спорт для всех"), их социальная направленность и формы организации. Спортивно - оздоровительные системы физических упражнений в</p>	<p>и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно - массовые движения (на примере "Спорт для всех"), их социальная направленность и формы организации. Спортивно - оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p>отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.</p> <p><b>Психолого - педагогические основы:</b></p> <p>Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально - ориентированной и оздоровительно - корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.</p> <p>Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных индивидуализированных занятий.</p> <p><b>Экспресс оценка физического здоровья обучающихся:</b> масса - ростовой индекс Кетле, определение координационной функции нервной системы индекс Ромберга, индекса реакции сердечно - сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку Руфье, проба продолжительности задержки дыхания Штанге; индекс мощности Шаповаловой, индекс Робинсона.</p> <p><b>Спорт и спортивная подготовка.</b> Государственный физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» (ГФСК «ГТО ДНР»).</p>	<p><b>Психолого - педагогические основы:</b></p> <p>Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально - ориентированной и оздоровительно - корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.</p> <p>Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных индивидуализированных занятий.</p> <p><b>Экспресс оценка физического здоровья обучающихся:</b> Масса - ростовой индекс Кетле, определение координационной функции нервной системы индекс Ромберга, индекса реакции сердечно - сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку Руфье, проба продолжительности задержки дыхания Штанге; индекс мощности Шаповаловой, индекс Робинсона.</p> <p><b>Спорт и спортивная подготовка.</b> Государственный физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» (ГФСК «ГТО ДНР»).</p>

## ОСНОВНАЯ ГИМНАСТИКА

<p>Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Правила безопасности при занятиях гимнастикой. Страховка и самостраховка при занятиях гимнастикой. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика)</p> <p>Правила безопасного поведения и предупреждения опасных ситуаций во время учебных занятий, посещения спортивных и</p>	<p><b>Обучающийся, обучающаяся:</b></p> <p><b>знает</b> основы биомеханики гимнастических упражнений;</p> <p><b>объясняет:</b> влияние гимнастических упражнений на телосложение человека; приемы страховки и самостраховки при занятиях гимнастикой. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика)</p> <p><b>знает и выполняет:</b> правила безопасности на занятиях гимнастикой.</p> <p><b>понимает</b> влияние занятий физическими упражнениями на гармоничное развитие личности;</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p>других массовых зрелищ и мероприятий. Правила подготовки безопасных мест занятий, самооценки своих сил, страховки, самостраховки. Понятие базовое физкультурное образование Физическая культура в семье. Влияние занятий физическими упражнениями на гармоничное развитие личности.</p>	<p><b>определяет</b> понятие базовое физкультурное образование, основы методики развития силы, выносливости, гибкости, скоростно-силовых качеств, ловкости;</p> <p><b>объясняет:</b> значение физической культуры в семье;</p> <p><b> Знает и выполняет:</b> Основы методики развития силы, выносливости, гибкости, скоростно-силовых качеств, ловкости. Упражнения профессионально-восстановительной направленности.</p> <p><b>соблюдает:</b> правила подготовки безопасных мест занятий, самооценки своих сил, страховки, самостраховки.</p>
<b>Строевые упражнения</b>	
<p>Разновидности строя, элементы строя. Стой, шеренга, фланг. Фронт. Тыл. Интервал. Ширина строя. Колонна. Глубина строя. Построения. Строевые приемы на месте. Перестроения на месте. Способы передвижения. Перемена направления движения. Размыкание и смыкание. Переход с шага на бег и обратно. Перемена направления движения. Движение в обход. Движение по диагонали. Движение по открытой петлей.</p> <p><b>Строевые упражнения:</b> ходьба строевым шагом, размыкание и смыкание, повороты на <math>45^\circ</math>, изменение длины шага. Перестроения в движении: перестроение из одной шеренги в две и обратно; перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре на месте и в движении и обратно, два круга, перестроение уступом из одной шеренги в две и три и обратно, перестроение дроблением из одной колонны в две,</p>	<p><b>знает и выполняет:</b></p> <p>Разновидности строя, элементы строя. Стой, шеренга, фланг. Фронт. Тыл. Интервал. Ширина строя. Колонна. Глубина строя.</p> <p>Построения. Строевые приемы на месте. Перестроения на месте. Способы передвижения. Перемена направления движения.. Размыкание и смыкание. Переход с шага на бег и обратно. Перемена направления движения. Движение в обход. Движение по диагонали. Движение открытой петлей.</p> <p><b>Строевые упражнения:</b> Ходьба строевым шагом, размыкание и смыкание, повороты на <math>45^\circ</math>, изменение длины шага. Перестроения в движении: перестроение из одной шеренги в две и обратно; перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре на месте и в движении и обратно, два круга, перестроение уступом из одной шеренги в две и три и обратно, перестроение дроблением из одной колонны в две,</p>

<p>перестроение дроблением из одной колонны в две, четыре с последующим слиянием в две и одну колонну, и обратно.</p> <p>Поворот кругом в движении.</p>	<p>четыре с последующим слиянием в две и одну колонну, и обратно.</p> <p>Поворот кругом в движении.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------

## **Разновидности ходьбы и бега**

<p><b>Разновидности ходьбы:</b> Ходьба на носках со сменой длины шагов, обычная ходьба с замедлением и ускорением темпа</p>	<p><b>Обучающийся, обучающаяся:</b></p> <p><b>Выполняет разновидности ходьбы:</b> ходьбу на носках со сменой длины шагов, обычную ходьбу с замедлением и ускорением темпа движений, в</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>движений, в заданном темпе, выпадами, на пятках, на внешней части стопы; ходьба по диагоналям и разметке.</p> <p><b>Разновидности бега:</b> с высоким подниманием колен, с захлестом голени, перекатами с пятки на носок, прыжкообразный бег, семенящий бег с продвижением вперед, скрестным шагом, спиной вперед, с ускорениями, с поворотами.</p>	<p>заданном темпе, выпадами, на пятках, на внешней части стопы; ходьбу по диагоналям и разметке;</p> <p><b>Разновидности бега:</b> с высоким подниманием колен, с захлестом голени, перекатами с пятки на носок, прыжкообразный бег, семенящий бег с продвижением вперед, скрестным шагом, спиной вперед, с ускорениями, с поворотами.</p>

### Общеразвивающие упражнения

13

<p><b>Упражнения для формирования правильной осанки.</b> Ходьба с предметом на голове (мешочкам), по скамейке, по рейке перевернутой гимнастической скамейки, с гимнастической палкой за спиной, за головой;</p>	<p><b>Знает и выполняет:</b> упражнения для формирования правильной осанки: ходьбу с предметом на голове (мешочкам), по скамейке, по рейке перевернутой гимнастической скамейки, с гимнастической палкой за спиной, за головой;</p>
<p><b>Общеразвивающие упражнения.</b> Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Упражнения: без предметов, с предметами (гимнастическая палка, гантели, набивные и резиновые мячи, скакалки); на гимнастических снарядах (перекладине, брусьях и др.) и со снарядами (скамейка). Упражнения в исходном положении сидя и лежа на гимнастических матах, ОРУ у гимнастической стенки, в парах; наклон вперед из исходного положения, сидя на полу (см); сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание (на высокой и низкой перекладине).</p>	<p><b>Общеразвивающие упражнения.</b> Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Упражнения: без предметов, с предметами (гимнастическая палка, гантели, набивные и резиновые мячи, скакалки); на гимнастических снарядах (перекладине, брусьях и др.) и со снарядами (скамейка). Упражнения в исходном положении сидя и лежа на гимнастических матах, ОРУ у гимнастической стенки, в парах; наклон вперед из исходного положения, сидя на полу (см); сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание (на высокой и низкой перекладине).</p>
<p><b>Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся:</b></p>	<p>- наклон вперед из положения сидя;</p> <p>- подтягивание на перекладине (мальчики-высокая, девочки – низкая).</p>

- |                                                                                                                                                                |                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- наклон вперёд из положения сидя;</li><li>- подтягивание на перекладине (мальчики-высокая, девочки – низкая).</li></ul> |                                                                      |
| <b>Акробатические и гимнастические упражнения</b>                                                                                                              |                                                                      |
| <b>Девушки</b>                                                                                                                                                 |                                                                      |
|                                                                                                                                                                | <b>Знает и совершенствует ранее изученные комбинации упражнений;</b> |

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p><b>Упражнения на гимнастическом бревне:</b> передвижение на носках вперед, назад, приставным шагом влево и вправо (низкая опора); поочередные прыжки на одной и двух ногах с незначительным продвижением вперед, и.п. стойка на носках, руки на пояс –2-3- шага на носках–поворот кругом, руки в стороны – мах левой ногой хлопок в ладони под ней – мах правой, хлопок в ладони под ней–махом левой (правой) поворот налево (направо) на 90° – упор присевши на левой (правой) – стойка ноги врозь, руки в стороны – упор присев на левой (правой) – поворот налево (направо) в положение выпада, руки в стороны – стойка на носках, руки в стороны–2-3 быстрых шага вперед сосок прогнувшись – о.с.;</p> <p><b>Выполняет:</b> самостоятельно составленную комбинацию из пяти ранее разученных упражнений.</p> <p><b>Акробатика.</b> Стойка на лопатках с попеременным сгибанием ног, два кувырка в группировке вперед слитно, два кувырка в группировке назад слитно, равновесие «ласточка»; «полушпагат» и «шпагат», переворот боком «колесо», «мост» прогибом с помощью и самостоятельно; стойка на голове, стойка на лопатках, равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед ; Самостоятельно составляет комбинацию из ранее разученных 8-ми упражнений.</p> <p><b>Лазание по канату (шесту)</b> с помощью ног (девушки)</p>	<p><b>составляет и выполняет комбинации упражнений из ранее изученных элементов:</b></p> <p><b>упражнения на гимнастическом бревне:</b> передвижение на носках вперед, назад, приставным шагом влево и вправо (низкая опора); поочередные прыжки на одной и двух ногах с незначительным продвижением вперед, и.п. стойка на носках, руки на пояс –2-3- шага на носках–поворот кругом, руки в стороны – мах левой ногой хлопок в ладони под ней – мах правой, хлопок в ладони под ней–махом левой (правой) поворот налево (направо) на 90° – упор присевши на левой (правой) – стойка ноги врозь, руки в стороны – упор присев на левой (правой) – поворот налево (направо) в положение выпада, руки в стороны – стойка на носках, руки в стороны–2-3 быстрых шага вперед сосок прогнувшись – о.с.</p> <p><b>Выполняет:</b> самостоятельно составленную комбинацию из пяти ранее разученных упражнений.</p> <p><b>Знает и выполняет:</b> стойку на лопатках с попеременным сгибанием ног, два кувырка в группировке вперед слитно, два кувырка в группировке назад слитно, равновесие «ласточка»; «полушпагат» и «шпагат», переворот боком «колесо», «мост» прогибом с помощью и самостоятельно; стойка на голове, стойка на лопатках, равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед;</p> <p>Самостоятельно составляет комбинацию из ранее разученных 8-ми упражнений.</p> <p><b>Лазание по канату (шесту)</b> с помощью ног</p>

<p><b>Элементы художественной гимнастики:</b></p> <p>Хореографическая подготовка – танцевальные элементы. упражнения у опоры, на середине.</p> <p>Техника упражнений без предмета, (волны, равновесия,</p>	<p><b>Элементы художественной гимнастики:</b></p> <p><b>знает и умеет</b> выполнять упражнения без предметов и с предметами; самостоятельно проводить разминку;</p> <p><b>умеет</b> составлять произвольные комбинации;</p> <p>Хореографическая подготовка – танцевальные элементы. упражнения у опоры, на середине</p> <p>Техника упражнений без предмета, (волны, равновесия, повороты, прыжки), акробатические и партерные элементы.</p> <p>Упражнения без предметов, с предметами: <i>скакалка, обруч, мяч, лента.</i></p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>повороты, прыжки), акробатические и партерные элементы. Упражнения без предметов, с предметами: <i>скакалка, обруч, мяч, лента.</i></p> <p>Хореографическая подготовка— танцевальные элементы. Произвольные комбинации</p> <p><b>Аэробика</b></p> <p>Принципы построения занятий по аэробике. Регулирующий эффект аэробных и силовых упражнений.</p> <p><b>Техническая подготовка</b></p> <p>элементы стретчинга (индивидуально, в парах) на полу, гимнастической стенке, скамейке;</p> <p>Техника выполнения базовых шагов аэробики:</p> <p>CR0SS (шаг накрест);</p> <p>LOW KICK (мах ногой с ударом голенью);</p> <p>CHASSE (галоп);</p> <p>CHA-CHA-CHA (часть основного танцевального шага «ча-ча-ча»);</p> <p>TWIST JUMP (прыжки на двух ногах с поворотом бедер);</p> <p>SKIP (подскок).</p> <p>Сочетание работы рук и ног при выполнении базовых шагов аэробики. Сочетание базовых шагов аэробики с разнообразными движениями рук в комплексе упражнений.</p>	<p>Хореографическая подготовка— танцевальные элементы. Произвольные комбинации</p> <p><b>Аэробика</b></p> <p><b>знает и выполняет:</b> принципы построения занятий по аэробике. Регулирующий эффект аэробных и силовых упражнений. базовые шаги аэробики:</p> <p>элементы стретчинга (индивидуально, в парах) на полу, гимнастической стенке, скамейке;</p> <p>CR0SS (шаг накрест);</p> <p>LOW KICK (мах ногой с ударом голенью);</p> <p>CHASSE (галоп);</p> <p>CHA-CHA-CHA (часть основного танцевального шага «ча-ча-ча»);</p> <p>TWIST JUMP (прыжки на двух ногах с поворотом бедер);</p> <p>SKIP (подскок).</p> <p><b>владеет:</b> навыками соединения работы руками и ногами при выполнении базовых шагов аэробики;</p> <p><b>владеет:</b> навыками соединения базовых шагов аэробики с разнообразными движениями рук в комплексе упражнений;</p> <p><b>соблюдает:</b> правила техники безопасности во время занятий аэробикой</p>

## Юноши

**Акробатика.** Кувырки вперед, назад, перевороты в сторону, длинный кувырок с двух-трех шагов разбега толчком двумя ногами из упора присев силой стойку на голове и руках и с трех шагов разбега кувырок вперед прыжком;  
два кувырка вперед слитно; два кувырка назад слитно; длинный кувырок вперед отталкиванием двумя ногами; равновесие

**знает и совершенствует ранее изученные комбинации упражнений; составляет и выполняет комбинации упражнений из ранее изученных элементов:**

**Акробатика:** кувырки вперед, назад, перевороты в сторону, длинный кувырок с двух-трех шагов разбега толчком двумя ногами из упора присев силой стойку на голове и руках, с трех шагов разбега кувырок вперед прыжком;

два кувырка вперед слитно; два кувырка назад слитно; длинный кувырок вперед отталкиванием двумя ногами; равновесие «ласточка», два

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>«ласточка», два переворота боком «колесо» слитно; стойка на голове и руках, на руках (с помощью); комбинация из не менее шести изученных элементов.</p> <p><b>Висы и упоры.</b></p> <p>перекладина высокая (юноши): подъем силой переворотом в упор, подъем разгибом, из виса сосокок махом назад, подъем прямых ног к перекладине в висе.</p> <p>Подтягивания и передвижения в висе.</p> <p><b>брусья параллельные (юноши):</b></p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях на количество раз</p> <p><b>Лазание по канату (шесту) без помощи ног на заданное расстояние и на скорость (юноши).</b></p>	<p>переворота боком «колесо» слитно; стойка на голове и руках, на руках (с помощью); комбинация из не менее шести изученных элементов;</p> <p><b>Знает и выполняет висы и упоры:</b></p> <p>перекладина высокая (юноши): подъем силой переворотом в упор, подъем разгибом, из виса сосокок махом назад, подъем прямых ног к перекладине в висе;</p> <p>Подтягивания и передвижения в висе.</p> <p><b>Выполняет:</b> подъем силой переворотом в упор</p> <p><b>брусья параллельные (юноши):</b></p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях на количество раз</p> <p><b>Лазание по канату (шесту) без помощи ног на заданное расстояние и на скорость (юноши).</b></p>

<p><b>Атлетическая гимнастика:</b> силовые упражнения для двуглавой мышцы плеча, мышц шеи, для трапециевидной мышцы, для дельтовидной мышцы, для большой грудной мышцы, для мышц предплечья; упражнения для прямой мышцы живота, для четырехглавой мышцы бедра, для икроножной мышцы, для мышц задней поверхности бедра, для наружной косой мышцы живота, для длинных мышц спины, для широчайшей мышцы спины, для трехглавой мышцы плеча с различными отягощениями (весом тела, весом гантелей, штанги, гири, груза и т. п.);</p> <p>упражнения с преодолением упругости предметов (эластичный бинт, эспандер, упругая пружина и т. п.); комплексы упражнений для формирования мышечной массы.</p> <p>Комбинацию из ранее разученных 8-ми упражнений</p>	<p><b>Знает и выполняет:</b></p> <p><b>Атлетическая гимнастика:</b> силовые упражнения для двуглавой мышцы плеча, мышц шеи, для трапециевидной мышцы, для дельтовидной мышцы, для большой грудной мышцы, для мышц предплечья; упражнения для прямой мышцы живота, для четырехглавой мышцы бедра, для икроножной мышцы, для мышц задней поверхности бедра, для наружной косой мышцы живота, для длинных мышц спины, для широчайшей мышцы спины, для трехглавой мышцы плеча с различными отягощениями (весом тела, весом гантелей, штанги, гири, груза и т. п.);</p> <p>упражнения с преодолением упругости предметов (эластичный бинт, эспандер, упругая пружина и т. п.); комплексы упражнений для формирования мышечной массы.</p> <p>Самостоятельно составляет комбинацию из ранее разученных 8-ми упражнений</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

<p><b>Знания.</b> Значение оздоровительного бега для правильного функционирования сердечно - сосудистой, дыхательной и</p>	<p><b>Обучающийся</b></p> <p><b>знает</b> значение оздоровительного бега для правильного функционирования сердечно -сосудистой, дыхательной и мышечной</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
мышечной систем. Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.	систем;
<b>Общая физическая подготовка</b>	
<b>Общая физическая подготовка</b>  Разновидности ходьбы: на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, в полуприседе, приседе, спиной вперед, с закрытыми глазами, выпадами, ускоренная, спортивная ходьба.  <b>Разновидности бега:</b> с высоким подниманием колен, с захлестом голени, перекатами с пятки на носок, прыжкообразный бег, семенящий бег с продвижением вперед, скрестным шагом, спиной вперед, с ускорениями, с поворотами.  <b>Разновидности прыжков:</b> «в шаге» через шаг (через 2, 3 шага), с ноги на ногу с активным продвижением вперед, с ноги на ногу с выбрасыванием прямых ног вперед толкаясь вперед, с ноги на ногу в сторону, перекатом с пятки на носок, на двух ногах по разметке, спиной вперед, на одной ноге, другая отведена назад.	<b>Знает и выполняет:</b>  <b>Общая физическая подготовка</b>  Разновидности ходьбы: на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, в полуприседе, приседе, спиной вперед, с закрытыми глазами, выпадами, ускоренная, спортивная ходьба.  <b>Разновидности бега:</b> с высоким подниманием колен, с захлестом голени, перекатами с пятки на носок, прыжкообразный бег, семенящий бег с продвижением вперед, скрестным шагом, спиной вперед, с ускорениями, с поворотами.  <b>Разновидности прыжков:</b> «в шаге» через шаг (через 2, 3 шага), с ноги на ногу с активным продвижением вперед, с ноги на ногу с выбрасыванием прямых ног вперед толкаясь вперед, с ноги на ногу в сторону, перекатом с пятки на носок, на двух ногах по разметке, спиной вперед, на одной ноге, другая отведена назад.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	

<p><b>Специальная физическая подготовка.</b></p> <p><b>Бег:</b> 15 – 20 метров из исходного положения, сидя лицом или спиной к направлению бега; бег с заданной скоростью 30 метров, 100 метров; (низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование);</p> <p>бег с низкого и высокого старта 100 м на скорость, бег с отягощением, челночный бег 4×9 метров; «челночный» бег 10x10 метров; техника барьерного бега, эстафетный бег по кругу с отрезками 15 метров, 30 метров, 30 метров, 60 метров;</p> <p>Бег 200 метров, 400 метров; бег 800 метров; 500 метров, 1000 метров, равномерный бег 1500 метров (юноши) и 1000 метров (девушки) с учетом времени на дистанции чередование бега и ходьбы до 3000 м.</p>	<p><b>Специальная физическая подготовка.</b></p> <p><b>Бег:</b> 15 – 20 метров из исходного положения, сидя лицом или спиной к направлению бега; бег с заданной скоростью 30 метров, 100 метров; (низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование);</p> <p>бег с низкого и высокого старта 100 м на скорость, бег с отягощением, челночный бег 4×9 метров; «челночный» бег 10x10 метров; техника барьерного бега, эстафетный бег по кругу с отрезками 15 метров, 30 метров, 60 метров;</p> <p>Бег 200 метров, 400 метров; бег 800 метров; 500 метров, 1000 метров, равномерный бег 1500 метров (юноши) и 1000 метров (девушки) с учетом времени на дистанции чередование бега и ходьбы до 3000 м.</p> <p><b>Прыжки:</b> прыжок в длину с места; тройной прыжок с места, с разбега; прыжок в длину с разбега (16-18 беговых шагов) способом «согнув ноги»;</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p><b>Прыжки:</b> прыжок в длину с места; тройной прыжок с места, с разбега; прыжок в длину с разбега (16-18 беговых шагов) способом «согнув ноги»; в высоту с разбега (7-9 беговых шагов) способом «перешагивание».</p> <p>Прыжки в длину с разбега; прыжки в высоту с разбега.</p> <p><b>Метание (девушки):</b> метание теннисного мяча с четырех шагов, после «скрестного шага», с разбега по коридору 10 метров на заданное расстояние и на дальность; в горизонтальную цель (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 20-25 метров; метание гранаты (500 гр.) с разбега по коридору 10 метров на дальность.</p> <p><b>Метание (юноши):</b> метание мяча (150 гр.) на дальность после «скрестного шага»; метание гранаты (700 гр.) с двух-четырех шагов, после «скрестного шага», с разбега по коридору 10 метров; на заданное расстояние и на дальность, в горизонтальную цель (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 20-25 метров;</p> <p><b>Толкание ядра:</b> (девушки): 3 кг с места, со скакка.</p> <p><b>Толкание ядра:</b> (юноши): 5 кг с места, со скакка.</p> <p><b>Упражнения для развития</b> скорости, ловкости, силы, аэробной выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости. Упражнения с набивными мячами, гантелями, отягощением на ноги, пояс.</p> <p><b>Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся:</b></p>	<p>в высоту с разбега (7-9 беговых шагов) способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега; прыжки в высоту с разбега.</p> <p><b>Метание (девушки):</b> метание теннисного мяча с четырех шагов, после «скрестного шага», с разбега по коридору 10 метров на заданное расстояние и на дальность; в горизонтальную цель (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 20-25 метров; метание гранаты (500 гр.) с разбега по коридору 10 метров на дальность.</p> <p><b>Метание (юноши):</b> метание мяча (150 гр.) на дальность после «скрестного шага»; метание гранаты (700 гр.) с двух-четырех шагов, после «скрестного шага», с разбега по коридору 10 метров; на заданное расстояние и на дальность, в горизонтальную цель (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 20-25 метров;</p> <p><b>Толкание ядра: (девушки):</b> 3 кг с места, со скакка.</p> <p><b>Толкание ядра: (юноши):</b> 5 кг с места, со скакка.</p> <p><b>Упражнения для развития</b> скорости, ловкости, силы, аэробной выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости. Упражнения с набивными мячами, гантелями, отягощением на ноги, пояс.</p> <p><b>Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег 30 метров.</li> <li>- Бег мальчики - 1000 метров, девочки - 500 метров.</li> </ul> <p><b>берет участие</b> в соревнованиях как участник и судья;</p> <p><b>соблюдает:</b> правила техники безопасности во время занятий легкой</p>

- |                                                                                                                              |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Бег 30 метров.</li><li>- Бег мальчики - 1000 метров, девочки - 500 метров.</li></ul> | атлетикой. |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|

**Судейская и инструкторская практика.**

## **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: БАСКЕТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ**

### **Основы знаний**

	<b>Обучающийся</b>
--	--------------------

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<b>Знания.</b> Место спортивных игр в воспитании морально-волевых качеств личности. Футбол в современном олимпийском движении. Физическая и техническая подготовка гандболиста. Баскетбол как профессиональный вид спорта. Жесты и судейская терминология. Правила безопасности во время проведения спортивных игр.	<b>Определяет:</b> место спортивных игр в воспитании морально-волевых качеств личности. Повторение физических и психологических качеств; роль и место спортивных игр в воспитании морально-волевых качеств личности; футбол в современном олимпийском движении; физическая и техническая подготовка гандболиста; баскетбол как профессиональный вид спорта; жесты и судейская терминология.
<b>Общая физическая подготовка</b>	

<p><b>Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия, строевые упражнения.</b></p> <p><b>Разновидности ходьбы и бега:</b> ходьба скрестным шагом, с высоким подниманием бедра, на носках, внешней и внутренней сторонах стопы, в полуприседе, в приседе, по линиям и разметке; спортивным шагом. Семенящий бег. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с забрасыванием голени назад. Бег толчками, поочередно отталкиваясь ногами от пола. Бег у стены. Рывок на 15м. с вращением мяча вокруг корпуса, шеи. Быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку. Передача мяча в парах во время бега, скоростного бега. Скоростной бег с поворотами. Ведение на максимальной скорости с поворотами.</p> <p>Прыжок в длину с места. Челночный бег 4x9 метров. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание или сгибание и разгибание рук. Прыжки через скакалку.</p> <p><b>Упражнения для развития</b> скорости, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости, аэробной выносливости.</p> <p><b>Тест - оценивание физической подготовленности обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Челночный бег 4x9 метров;</li> <li>- Прыжок в длину с места;</li> <li>- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.</li> </ul>	<p><b>Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия, строевые упражнения.</b></p> <p><b>Разновидности ходьбы и бега:</b> ходьба скрестным шагом, с высоким подниманием бедра, на носках, внешней и внутренней сторонах стопы, в полуприседе, в приседе, по линиям и разметке; спортивным шагом. Семенящий бег. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с забрасыванием голени назад. Бег толчками, поочередно отталкиваясь ногами от пола. Бег у стены. Рывок на 15м. с вращением мяча вокруг корпуса, шеи. Быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку. Передача мяча в парах во время бега, скоростного бега. Скоростной бег с поворотами. Ведение на максимальной скорости с поворотами.</p> <p>Прыжок в длину с места. Челночный бег 4x9 метров. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание или сгибание и разгибание рук. Прыжки через скакалку.</p> <p><b>Упражнения для развития</b> скорости, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости, аэробной выносливости.</p> <p><b>Тест - оценивание физической подготовленности обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Челночный бег 4x9 метров;</li> <li>- Прыжок в длину с места;</li> <li>- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.</li> </ul>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<h3 data-bbox="938 319 1379 398">Специальная физическая подготовка</h3>	
<p><b>Специальные упражнения</b> для обучения передвижениям.</p> <p>Передвижение приставным шагом вперед, назад, в сторону с изменением скорости. Бег с поворотом кругом с последующим ускорением на 15-20 м. Бег с изменением направления и скорости движения: по дуге; кругу; «восьмерке»; диагонали площадки. Бег с преодолением препятствий: набивных мячей; барьеров; гимнастических скамеек. Бег на месте, по сигналу бег по прямой в установленное место. Бег на 15-20 м по сигналу из низкого старта.</p> <p>Бег спиной вперед из положения упора присев. Бег по прямой, (по сигналу выполнить прыжок, взять мяч и передать его партнеру). Выполняя приседания, по сигналу сделать рывок к мячу, подобрать его и передать партнеру. Ходьба в полуприседе, встать, рывок к мячу по сигналу.</p> <p><b>Скоростное ведение</b> 1-2 мячей (челноком): от лицевой линии до штрафной и обратно; до центра и обратно; до противоположной штрафной и обратно; до противоположной лицевой и обратно, с попаданием каждый раз в кольцо.</p> <p><b>Прыжки</b> на месте с поворотами на <math>90^\circ</math> и <math>130^\circ</math> с ведением одного или двух мячей. Рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м. Ходьба на руках: с катанием мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги.</p>	<p><b>Обучающийся знает и выполняет:</b> специальные упражнения для обучения передвижениям.</p> <p>Передвижение приставным шагом вперед, назад, в сторону с изменением скорости. Бег с поворотом кругом с последующим ускорением на 15-20 м. Бег с изменением направления и скорости движения: по дуге; кругу; «восьмерке»; диагонали площадки. Бег с преодолением препятствий: набивных мячей; барьеров; гимнастических скамеек. Бег на месте, по сигналу бег по прямой в установленное место. Бег на 15-20 м по сигналу из низкого старта.</p> <p>Бег спиной вперед из положения упора присев. Бег по прямой, (по сигналу выполнить прыжок, взять мяч и передать его партнеру). Выполняя приседания, по сигналу сделать рывок к мячу, подобрать его и передать партнеру. Ходьба в полуприседе, встать, рывок к мячу по сигналу.</p> <p><b>Скоростное ведение</b> 1-2 мячей (челноком): от лицевой линии до штрафной и обратно, до центра и обратно, до противоположной штрафной и обратно, до противоположной лицевой и обратно, с попаданием каждый раз в кольцо.</p> <p><b>Прыжки</b> на месте с поворотами на <math>90^\circ</math> и <math>130^\circ</math> с ведением одного или двух мячей. Рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м. Ходьба на руках: с катанием мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги.</p> <p><b>Передачи</b> мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом. Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска.</p>

<p><b>Передачи</b> мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом. Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.</p>	<p>Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.</p>
<b>Баскетбол</b>	
	<b>Обучающийся знает и выполняет:</b>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p><b>Техника игры.</b> Перемещения в стойке, ловля мяча двумя и одной рукой. Передачи мяча на месте и в движении; перемещения с передачами мяча в парах, в тройках Передача одной рукой из-за спины; передачи мяча различными способами на месте и в движении в одном направлении и при встречном движении; с отскоком от пола; броски мяча по кольцу одной рукой с места, после ведения и двух шагов; от плеча; броски после ведения и двух шагов, штрафные броски.</p>	<p><b>Технику игры.</b> Перемещения в стойке, ловля мяча двумя и одной рукой. Передачи мяча на месте и в движении; перемещения с передачами мяча в парах, в тройках Передача одной рукой из-за спины; передачи мяча различными способами на месте и в движении в одном направлении и при встречном движении; с отскоком от пола; броски мяча по кольцу одной рукой с места, после ведения и двух шагов; от плеча; броски после ведения и двух шагов, штрафные броски.</p>
<p><b>Упражнения для повышения результативности выполнения бросков:</b> броски по кольцу с места, в движении после ведения и двух шагов, броски 3-х очковые, штрафные броски мяча; броски и ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита. Перехваты мяча во время ведения, броски мяча по кольцу одной рукой с места, с ближней, средней и дальней дистанции.</p>	<p><b>Упражнения для повышения результативности выполнения бросков:</b> броски по кольцу с места, в движении после ведения и двух шагов, броски 3-х очковые, штрафные броски мяча; броски ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита. Перехваты мяча во время ведения; броски мяча по кольцу одной рукой с места, с ближней, средней и дальней дистанции. Вырывание и выбивание мяча.</p>
<p>Вырывание и выбивание мяча.</p>	
<p><b>Тактическое взаимодействие</b> нападающих и защитников при персональной и зонной защите, при позиционном нападении;</p> <p><b>Тактика игры в нападении.</b> Индивидуальные действия в нападении: объединение изученных способов перемещения и финтов в игровых ситуациях, выход на свободное место в позиции центрового игрока. Действия игрока без мяча в борьбе с защитником.</p>	<p><b>Тактическое взаимодействие</b> нападающих и защитников при персональной и зонной защите, при позиционном нападении;</p> <p><b>Тактику игры в нападении.</b> Индивидуальные действия в нападении: объединение изученных способов перемещения и финтов в игровых ситуациях, выход на свободное место в позиции центрового игрока. Действия игрока без мяча в борьбе с защитником. Отвлекающие действия при атаке корзины. Взаимопонимание и взаимопомощь.</p>
<p>Отвлекающие действия при атаке корзины. Взаимопонимание и взаимопомощь.</p>	
<p><b>Командные действия:</b> взаимодействие игроков, которые</p>	<p><b>командные действия:</b> взаимодействие игроков, которые выполняют разные игровые функции; заслон; организация позиционного нападения быстрого прорыва. Нападение против зонной защиты, нападение с двумя</p>

выполняют разные игровые функции; заслон; организация позиционного нападения быстрого прорыва. Нападение против зонной защиты, нападение с двумя центровыми; нападение серией заслонов.

**Тактика игры в защите:** технические приемы: защитная стойка. Передвижение. Приемы борьбы за мяч. Зонная защита.

центровыми; нападение серией заслонов.

**Тактику игры в защите.** Технические приемы: защитная стойка. Передвижение. Приемы борьбы за мяч. Зонная защита. Выбор места.

**Тактические действия:** индивидуальные действия: выбор места и момента противодействия нападающим разных игровых функций; противодействие выходу на свободное место центрому игроку. Командные действия: организация позиционной защиты на своей половине площадки. Игры с элементами баскетбола.

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Выбор места.  <b>Тактические действия:</b> индивидуальные действия: выбор места и момента противодействия нападающим разных игровых функций; противодействие выходу на свободное место центровому игроку.	Учебная и двухсторонняя игра, игра на одно кольцо «Стритбол» Судейство учебной игры.
Командные действия: организация позиционной защиты на своей половине площадки. Игры с элементами баскетбола.	
Учебная и двухсторонняя игра, игра на одно кольцо «Стритбол». Судейство учебной игры.	
<b>Волейбол</b>	

<p><b>Техника игры.</b></p> <p>Стойки и перемещения. Передачи мяча сверху и снизу двумя и одной руками, нижняя и верхняя подачи. Нападающий удар, атакующий удар блокировка нападающего удара. Техника передвижений, приемы мяча, перемещение в стойке при приеме мяча снизу и сверху, подачи мяча нижняя и верхняя прямая на точность в заданные зоны.</p> <p><b>Тактика игры.</b></p> <p><b>Тактика защиты:</b> перемещения, противодействия, приёмы мяча сверху и снизу одной и двумя руками, блокирование, взаимодействия игроков передней линии между собой, блокирование и страховка при приеме мяча после подачи и при нападающем ударе, вторая передача в зоны 4 и 2; игроков задней линии между собой; взаимодействие игроков задней линии и игроков передней линии между собой.</p> <p><b>Тактические действия в нападении:</b> групповые тактические действия игроков в нападении; командные тактические действия игроков.</p>	<p><b>Обучающийся знает и выполняет:</b></p> <p><b>Технику игры.</b></p> <p>Стойки и перемещения. Передачи мяча сверху и снизу двумя и одной руками, нижняя и верхняя подачи. Нападающий удар, атакующий удар блокировка нападающего удара. Техника передвижений, приемы мяча, перемещение в стойке при приеме мяча снизу и сверху, подачи мяча нижняя и верхняя прямая на точность в заданные зоны.</p> <p><b>Владеет: тактикой игры.</b></p> <p><b>Тактикой защиты:</b> перемещения, противодействия, приёмы мяча сверху и снизу одной и двумя руками, блокирование, взаимодействия игроков передней линии между собой, блокирование и страховка при приеме мяча после подачи и при нападающем ударе, вторая передача в зоны 4 и 2; игроков задней линии между собой; взаимодействие игроков задней линии и игроков передней линии между собой.</p> <p><b>Тактическими действиями в нападении:</b> групповые тактические действия игроков в нападении; командные тактические действия игроков.</p> <p><b>Тактические действия в защите:</b> взаимодействия игроков во время приема подачи;</p> <p><b>индивидуальными тактическими действиями в защите:</b> выбор места во время приема подачи и для страховки партнера. блокирование, индивидуальная страховка, самостраховки;</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p><b>Тактические действия в защите:</b> взаимодействия игроков во время приема подачи;</p> <p><b>индивидуальные тактические действия в защите:</b> выбор места во время приема подачи и для страховки партнера. блокирование, индивидуальная страховка, самостраховки;</p> <p><b>групповые тактические</b> (преимущественно двойной) блок, действия при приёме подач, при приёме атакующего удара, страховка атакующего игрока.</p> <p>Игры с элементами волейбола.</p> <p>Учебная, двухсторонняя игра. Судейство учебной игры.</p>	<p><b>групповые тактические</b> действия (преимущественно двойной) блок, при приёме подач, при приёме атакующего удара, страховка атакующего игрока.</p> <p>Игры с элементами волейбола.</p> <p>Учебная, двухсторонняя игра. Судейство учебной игры.</p>

24

<b>САМОСТРАХОВКА НА ОСНОВЕ ВИДА СПОРТА ДЗЮДО</b>	
<b>Основы знаний виду спорта дзюдо</b>	
<p>Дзюдо как часть системы физического воспитания.</p> <p>Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и</p>	<p><b>Обучающийся характеризует</b> дзюдо как часть системы физического воспитания.</p> <p><b>совершенствует</b> культуру движений, самостоятельно использует физические упражнениями с общеразвивающей и корригирующей</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
--------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------

<p>корrigирующей направленностью</p> <p><b>Самостоятельные занятия физическими упражнениями.</b></p> <p>Особенности правильного падения. Правила самостраховки.</p>	<p>направленностью.</p> <p><b>Обучающийся знает и выполняет приемы правильного падения Соблюдает правила самостраховки.</b></p>
<h3><b>Ходьба и бег</b></h3>	
<p><b>Ходьба:</b> на внешней, внутренней стороне стопы, на носках, на пятках. Обычная, с наклонами и поворотами, в чередовании с бегом, в полуприседе, в приседе, перешагивая через предметы, в упоре присев, руки сзади: ходьба ногами вперед и вперед спиной, выпадами, «гусиным шагом», ходьба на коленях по гимнастическим матам. прыжки с перемещением в приседе,</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, галоп прямо, правым, левым боком, бег прыжками, с выносом прямых ног вперед, назад, скрестным бегом, спиной вперед. Бег спиной с поворотами вправо-влево по сигналу, бег с прыжком на 360° по сигналу. Разновидности прыжков вверх в движении.</p> <p><b>Бег:</b> на месте с ускорением по сигналу, по прямой, «змейкой», «по кочкам», оббегая препятствия, челночный бег. Бег</p>	<p><b>Обучающийся знает и выполняет:</b></p> <p><b>разновидности ходьбы:</b> на внешней, внутренней стороне стопы, на носках, на пятках. Обычная, с наклонами и поворотами, в чередовании с бегом, в полуприседе, в приседе, перешагивая через предметы, в упоре присев, руки сзади: ходьба ногами вперед и вперед спиной, выпадами, «гусиный шаг», прыжки с перемещением в приседе, ходьба на коленях по гимнастическим матам.</p> <p><b>Обучающийся выполняет:</b></p> <p>Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, галоп прямо, правым, левым боком, бег прыжками, с выносом прямых ног вперед, назад, скрестным бегом, спиной вперед. Бег спиной с поворотами вправо- влево по сигналу, бег с прыжком на 360° по сигналу. Разновидности прыжков вверх в движении.</p> <p>Бег: на месте с ускорением по сигналу, по прямой, «змейкой», «по кочкам», оббегая препятствия, челночный бег. Бег на</p>

на выносливость.	выносливость.
<p style="text-align: center;"><b>Общеразвивающие упражнения</b></p>	
<p>Общеразвивающие упражнения в движении и на месте. Бег, прыжки по координационной лестнице.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания. Поднимание туловища из положения лежа: на животе, спине. Поднимание согнутых ног в висе на гимнастической стенке.</p> <p>Прыжки через скакалку. Разновидности подтягивания на высокой перекладине. Лазание по канату. Прыжки со сменой ног в упоре лежа. Разновидности приседаний индивидуально и в парах.</p>	<p><b>Обучающийся составляет и выполняет комплексы общеразвивающих упражнений:</b></p> <p>Общеразвивающие упражнения в движении и на месте Бег, прыжки по координационной лестнице.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания. Поднимание туловища из положения лежа: на животе, спине. Поднимание согнутых ног в висе на гимнастической стенке.</p> <p>Прыжки через скакалку. Разновидности подтягивания на высокой перекладине. Лазание по канату. Прыжки со сменой ног в упоре лежа. Разновидности приседаний индивидуально и в парах.</p>

сменой ног

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
в упоре лежа. Разновидности приседаний индивидуально и в парах.	Прыжки на гимнастическую скамейку со сменой ног. Прыжки на месте с подтягиванием согнутых ног к груди.
Прыжки на гимнастическую скамейку со сменой ног. Прыжки на месте с подтягиванием согнутых ног к груди. Разновидности передачи набивных мячей (2-3кг.) из положения сидя, стоя.	Разновидности передачи набивных мячей (2-3кг.) из положения сидя, стоя.
Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов в положении сидя и стоя.	Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов в положении сидя и стоя.
Наклоны вперед из положения сидя. Из положения лежа на спине подъем и опускание туловища и прямых ног одновременно. То же на животе.	Наклоны вперед из положения сидя. Из положения лежа на спине подъем и опускание туловища и прямых ног одновременно. То же на животе.
Приседания на одной ноге у опоры, без опоры.	Приседания на одной ноге у опоры, без опоры.
Из О.С. упор присев, упор лежа, прыжком вернуться в О.С. Прыжок с места продвижением вперед толчком обеих ног. Прыжки на мете со скручиванием таза.	Из О.С. упор присев, упор лежа, прыжком вернуться в О.С. Прыжок с места продвижением вперед толчком обеих ног. Прыжки на мете со скручиванием таза.
Ходьба на руках в парах с захватом голеней партнера (тачка). Из положения стоя махи на месте прямой ногой вперед к разноименной руке с максимальной амплитудой, махи ногой назад с наклоном вперед до касания руками пола. Махи ногой вперед-назад с	Ходьба на руках в парах с захватом голеней партнера (тачка). Из положения стоя махи на месте прямой ногой вперед к разноименной руке с максимальной амплитудой, махи ногой назад с наклоном вперед до касания руками пола. Махи ногой

<p>максимальной амплитудой стоя у опоры.</p> <p>Упражнения с резиновым жгутом. Силовые упражнения с отягощениями. Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных брусьях.</p> <p>Силовые упражнения в парах лицом к лицу: с сопротивлением: поочередная смена положения рук с упором в ладони партнера Силовые упражнения в парах спина к спине со скрестным захватом рук партнера.</p>	<p>вперед-назад с максимальной амплитудой стоя у опоры.</p> <p>Упражнения с резиновым жгутом. Силовые упражнения с отягощениями. Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных брусьях.</p> <p>Силовые упражнения в парах лицом к лицу: с сопротивлением: поочередная смена положения рук с упором в ладони партнера</p> <p>Силовые упражнения в парах спина к спине со скрестным захватом рук партнера. Перетягивание каната.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### **Практические упражнения на освоение элементов самостраховка на основе вида спорта дзюдо**

<p><b>Виды самостраховки.</b></p> <p><b>Приемы падений:</b> падение вперёд, на бок, на спину, перекатываясь вперёд, падение из положения приседа. Самостраховка на бок кувырком через плечо.</p>	<p><b>Обучающийся знает и выполняет:</b></p> <p><b>Виды самостраховки.</b></p> <p><b>Приемы падений:</b> падение вперёд, на бок, на спину, перекатываясь вперёд, падение из положения приседа.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Игры и эстафеты (не на скорость) с приёмами самостраховки.  Ошибки при выполнении падений на спину, падений на бок, падения вперёд.	Самостраховка на бок кувырком через плечо. Игры и эстафеты с приёмами самостраховки. <b>Обучающийся знает и не допускает:</b>  Ошибки при выполнении падений на спину, падений на бок, падения вперёд.

<p>Перекаты вперед через правое-левое плечо в группировке с хлопком по гимнастическому мату разноименной рукой после переката (самостраховка через правое-левое плечо). Самостраховка через мягкий предмет.</p> <p>Кувырок вперед, 2 кувырка вперед слитно. Кувырок вперед через правое-левое плечо. Длинный кувырок. Кувырок назад. «Мост из положения лежа». Покачивания вперед-назад в положении «гимнастического мост». Забегание в упоре лежа на 90-180*. Длинный кувырок через мягкий предмет. Кувырки с предметом, зажатым между ног (волейбольный мяч)</p> <p>Лазание по канату. Тяни-толкай. Полушпагат. «Шпагат».</p> <p>Из положения «стойка на лопатках» перекат назад через правое-левое плечо.</p> <p>Из и.п. широкая стойка ноги врозь перемещения в приседе, с правой на левую ногу и наоборот.</p> <p>Упражнения по сигналу:</p> <p>Из упора присев лечь на живот, на спину;</p> <p>Из упора присев перекат с обхватом голеней на бок – вправо, влево;</p> <p>Прыжки на месте с поворотами на 360° вправо и влево на месте.</p>	<p><b>Обучающийся знает и выполняет:</b></p> <p>Перекаты вперед через правое-левое плечо в группировке с хлопком по гимнастическому мату разноименной рукой после переката (самостраховка через правое-левое плечо). Самостраховка через мягкий предмет.</p> <p>Кувырок вперед, 2 кувырка вперед слитно. Кувырок вперед через правое-левое плечо. Длинный кувырок. Кувырок назад. «Мост из положения лежа». Покачивания вперед-назад в положении «гимнастического мост». Забегание в упоре лежа на 90-180*. Длинный кувырок через мягкий предмет. Кувырки с предметом, зажатым между ног (волейбольный мяч)</p> <p><b>Обучающийся выполняет:</b></p> <p>Лазание по канату. Полушпагат. «Шпагат».</p> <p>Из положения «стойка на лопатках» перекат назад через правое-левое плечо.</p> <p>Из и.п. широкая стойка ноги врозь перемещения в приседе, с правой на левую ногу и наоборот.</p> <p><b>Обучающийся выполняет:</b></p> <p>Упражнения по сигналу:</p> <p>Из упора присев лечь на живот, на спину;</p> <p>Из упора присев перекат с обхватом голеней на бок – вправо, влево; Прыжки на месте с поворотами на 360° вправо и влево на месте.</p> <p>Из упора присев перекаты на спину, в группировке на спине хлопок</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Из упора присев перекаты на спину, в группировке на спине хлопок ладонями по ковру (гимнастическому мату);

Прыжком упор присев-упор лежа. Падение вперёд из положения стоя на коленях, падение на бок, на

ладонями по ковру (гимнастическому мату);

Прыжком упор присев-упор лежа.

**Обучающийся знает и выполняет:**

Падение вперёд из положения стоя на коленях, падение на бок, на спину

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p>спину из положения полуприседа, из положения стоя</p> <p><b>Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.</li> <li>- наклон вперёд из положения сидя;</li> <li>- длинный кувырок через мягкий предмет (2 б.), падение вперёд из положения стоя на коленях (2 б.), падение на бок из положения стоя (2 б.), падение на спину из положения полуприседа (2.5 б.)</li> </ul>	<p>из положения полуприседа, из положения стоя</p> <p><b>Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.</li> <li>- наклон вперёд из положения сидя;</li> <li>- выполнение приёмов самостраховки: длинный кувырок через мягкий предмет, падение вперёд из положения стоя на коленях, падение на бок из положения стоя, падение на спину из положения полуприседа. Подвижные игры и эстафеты Петушиный бой, Вытолкни из круга, «Выбивной мяч», «Чехарда»</li> </ul>
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>	

<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. ГФСК «ГТО ДНР».</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики («ГФСК «ГТО ДНР»). Диагностика уровня физического развития: Индекс Кетле, Проба Штанге, Индекс Шаповаловой, Индекс Руфье, Индекс Робинсона, Проба Ромберга.</p> <p><b>Диагностика уровня развития физической подготовленности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>8. Бег 30 метров.</li> <li>9. Наклон вперед из положения сидя.</li> <li>10. Прыжок в длину с места.</li> <li>11. Челночный бег 4x9 метров.</li> <li>12. Поднимание туловища из положения лёжа на спине</li> <li>13. Подтягивание или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.</li> <li>14. Бег: юноши – 1000 метров, девушки – 500 метров.</li> </ul>	<p><b>Обучающийся:</b></p> <p>Выполняет: комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> <p><b>Знает:</b> Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики («ГФСК «ГТО ДНР»).</p> <p>имеет общее представления о значении функциональных проб Индекс Кетле, Проба Штанге, Индекс Шаповаловой, Индекс Руфье, Индекс Робинсона, Проба Ромберга.</p> <p><b>соблюдает:</b> правила безопасности во время выполнения упражнений.</p> <p><b>соблюдает:</b> правила безопасности во время выполнения упражнений.</p> <p><b>выполняет:</b> упражнения для диагностики уровня развития физической подготовленности, тестовые упражнения ГФСК «ГТО ДНР»</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## **6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

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

**Выпускник на базовом уровне научится:**

- Определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно - корригирующей 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 самостраховки при потере равновесия и падении;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики («ГФСК «ГТО ДНР»).

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

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования; проводить мероприятия по коррекции

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

*– выполнять нормативные требования испытаний (тестов*

*Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» («ГФСК «ГТО ДНР»);*

*– осуществлять судейство в избранном виде спорта;*

*– составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

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

\*воспитание гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему народа Донецкой Народной Республики; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей республики; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

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

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

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

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

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

\* участие в самоуправлении и общественной жизни лицеев пределах возрастных компетенций с учётом этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

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

гуманистических, демократических и традиционных ценностей республики; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

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

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

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

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

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

### ***Метапредметные результаты освоения образовательной***

#### ***программы среднего общего образования отражают:***

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

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

\* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.

\* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

\* умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

\* умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

\* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

\*формирование и развитие компетентности в области использования информационно - коммуникационных технологий (далее ИКТ – компетенции);

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

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

В результате освоения программного материала обучающийся получит основы знаний о физической культуре и развитии организма и умения выполнять двигательные действия.

## **7. ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

### **АЭРОБИКА**

#### **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Вариативная тема «Аэробика» состоит из содержания учебного материала, требований к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся и контрольных нормативов. Она реализуется путем применения комплексного подхода к решению оздоровительных, образовательных, воспитательных, развивающих и прикладных задач.

Представленный учебный материал рассчитан на 2 года обучения и позволяет изучать базовые шаги танцевальной аэробики, выполнять их одновременно с различными движениями рук, соединять шаги в комплексы упражнений, перемещаясь в различных направлениях, с разной интенсивностью.

Для отслеживания уровня физической подготовленности обучающихся представлены ориентировочные контрольные нормативы в виде тестов на гибкость и скоростно-силовых качеств, а также даны примерные комплексы упражнений танцевальной аэробики.

Материал вариативной темы направлен на формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой, развитие соответствующих двигательных способностей, умений и навыков (аэробной выносливости, координационных, силовых способностей и гибкости), ориентацию детей на здоровый образ жизни и занятия спортом. Упражнения выполняются группой обучающихся под музыкальное сопровождение, что обеспечивает положительное эмоциональное настроение на занятиях и влияет на повышение мотивации к занятиям физическими упражнениями.

С целью профилактики травматизма на каждом уроке аэробики следует обращать внимание на правила безопасности жизнедеятельности.

<i>Содержание учебного материала 10 класс</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<b>Теоретическая подготовка</b> Характеристика аэробных и силовых упражнений. Срочный и долгосрочный эффект аэробной и силовой тренировки. Профилактика травматизма, правила оказания первой медицинской помощи при травмах.	<b>Обучающийся:</b> <b>характеризует:</b> аэробные и силовые упражнения, срочный и долгосрочный эффект аэробной и силовой тренировки; <b>соблюдает:</b> правила безопасности с целью профилактики травматизма на занятиях; <b>владеет:</b> навыками оказания первой медицинской помощи при травмах;
<b>Физическая и специальная подготовка</b> Организационные упражнения; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; <b>упражнения для развития гибкости:</b> элементы стретчинга (индивидуально, в парах) на полу, гимнастической стенке,	<b>знает и выполняет:</b> организационные упражнения; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; <b>выполняет:</b> упражнения для развития гибкости: элементы стретчинга (индивидуально, в парах) на полу, гимнастической стенке, скамейке;

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общекультуральной подготовки обучающихся</i>
<p>Поднимание угла в висе на перекладине (гимнастической стенке); поднимание туловища и ног из разных исходных положений; приседания на двух и одной ноге с помощью и без;</p> <p><b>упражнения для развития ловкости:</b> разнообразные симметричные и асимметричные движения; упражнения на равновесие на ограниченной плоскости; акробатические упражнения; прыжки с поворотом на 90-180-360<sup>0</sup>, с продвижением, через препятствия;</p> <p><b>упражнения для развития быстроты:</b> бег с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад (на месте, с продвижением в разных направлениях); «челночный» бег 4x9м; сведение и разведение ног из положения лежа на спине под углом 45-90<sup>0</sup>; попеременное сгибание и разгибание ног из положения лежа на спине, из положения лежа «березка»; бег 30, 60 м;</p> <p><b>упражнения для развития скоростно-силовых качеств:</b> темповые подскoki с различными положениями рук и ног, с опорой и без опоры по одному и в парах; через гимнастическую скамейку на месте и продвижением; прыжки через скакалку; прыжки на месте с поворотом на 90-180-360<sup>0</sup>; прыжки в низком приседе на месте и с продвижением; выпрыгивания из глубокого приседа на месте и с продвижением; прыжки на одной ноге на месте и с продвижением; спортивные игры.</p>	<p>Поднимание прямых (согнутых) ног до уровня прямого угла в висе на перекладине (гимнастической стенке); поднимание туловища и ног из разных исходных положений; приседания на двух и одной ноге с помощью и без;</p> <p><b>выполняет:</b> упражнения для развития ловкости: разнообразные симметричные и асимметричные движения; упражнения на равновесие на ограниченной плоскости; акробатические упражнения; прыжки с поворотом на 90-180-360<sup>0</sup>, с продвижением, через препятствия;</p> <p><b>выполняет:</b> упражнения для развития быстроты: бег с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад (на месте, с продвижением в разных направлениях); «челночный» бег 4x9м; сведение и разведение ног из положения лежа на спине под углом 45-90<sup>0</sup>; попеременное сгибание и разгибание ног из положения лежа на спине, из положения лежа «березка»; бег 30, 60 м;</p> <p><b>выполняет:</b> упражнения для развития скоростно-силовых качеств: темповые подскoki с различными положениями рук и ног, с опорой и без опоры по одному и в парах; через гимнастическую скамейку на месте и продвижением; прыжки через скакалку; прыжки на месте с поворотом на 90-180-360<sup>0</sup>; прыжки в низком приседе на месте и с продвижением; выпрыгивания из глубокого приседа на месте и с продвижением; прыжки на одной ноге на месте и с продвижением; спортивные игры;</p>

<p><b>Техническая подготовка</b></p> <p>Повторение базовых шагов аэробики, изученных ранее.</p> <p>Повторение невербальных команд.</p> <p>Выполнение базовых шагов аэробики и их соединений в разных направлениях с симметричными и асимметричными движениями рук в такт (110-120 ударов в минуту). Выполнение упражнений по хореографии.</p>	<p><b>знает и умеет</b> выполнять базовые шаги аэробики, невербальные команды;</p> <p><b>выполняет:</b> базовые шаги аэробики и их соединения в разных направлениях с симметричными и асимметричными движениями рук в такт (110-120 ударов в минуту); упражнения по хореографии;</p> <p><b>соблюдает:</b> правила техники безопасности во время занятий аэробикой.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 11 класс

<i>Содержание учебного материала 11 класс</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p><b>Теоретическая подготовка</b></p> <p>Принципы построения занятий по аэробике. Регулирующий эффект аэробных и силовых упражнений. Профилактика травматизма, правила оказания первой медицинской помощи при травмах.</p>	<p><b>Обучающийся:</b></p> <p><b>обосновывает</b> регулирующий эффект аэробных и силовых упражнений;</p> <p><b>соблюдает:</b> правила безопасности с целью профилактики травматизма на занятиях;</p> <p><b>владеет:</b> навыками оказания первой медицинской помощи при травмах;</p> <p>принципами построения занятий по аэробике;</p>
<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>упражнений. Профилактика травматизма, правила оказания первой медицинской помощи при травмах.</p>	<p><i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i></p> <p><b>соблюдает:</b> правила безопасности с целью профилактики травматизма на занятиях;</p> <p><b>владеет:</b> навыками оказания первой медицинской помощи при травмах;</p> <p>принципами построения занятий по аэробике;</p>
<p><b>Физическая и специальная подготовка</b></p> <p>Организационные упражнения; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами;</p> <p><b>упражнения для развития гибкости:</b> элементы стретчинга (индивидуально, в парах) на полу, гимнастической стенке, скамейке;</p> <p><b>упражнения для развития силы:</b> сгибание и разгибание рук в упоре лежа, от гимнастической скамейки (стенки);</p>	<p><b>знает и выполняет:</b> организационные упражнения; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами;</p> <p><b>выполняет:</b> упражнения для развития гибкости: элементы стретчинга (индивидуально, в парах) на полу, гимнастической стенке, скамейке;</p> <p><b>выполняет:</b> упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, от</p>

<p>передвижения на руках в упоре; сгибание и разгибание рук в упоре сзади на гимнастической скамейке; подтягивание в висе лежа на низкой перекладине; поднимание прямых (согнутых) ног до уровня прямого угла в висе на перекладине (гимнастической стенке); поднимание туловища и ног из разных исходных положений; приседания на двух и одной ноге с помощью и без; упражнения с гантелями 0,5- 2 кг;</p> <p><b>упражнения для развития ловкости:</b> разнообразные симметричные и асимметричные движения; упражнения на равновесие на ограниченной плоскости; акробатические упражнения; прыжки с поворотом на 90-180-360<sup>0</sup>, с продвижением, через препятствия;</p> <p><b>упражнения для развития быстроты:</b> бег с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад (на месте, с продвижением в разных направлениях); «челночный» бег 4x9м; сведение и разведение ног из положения лежа на спине под углом 45-90<sup>0</sup>; попеременное сгибание и разгибание ног из положения лежа на спине, из положения лежа «березка»; бег 30, 60 м;</p> <p><b>упражнения для развития скоростно-силовых качеств:</b> темповые подскoki с различными положениями рук и ног, с опорой и без опоры по одному и в парах; через гимнастическую скамейку на месте и продвижением; прыжки через скакалку; прыжки на месте с поворотом на 90-180-360<sup>0</sup>;</p>	<p>гимнастической скамейки (стенки); передвижения на руках в упоре; сгибание и разгибание рук в упоре сзади на гимнастической скамейке; подтягивание в висе лежа на низкой перекладине; поднимание прямых (согнутых) ног до уровня прямого угла в висе на перекладине (гимнастической стенке); поднимание туловища и ног из разных исходных положений; приседания на двух и одной ноге с помощью и без; упражнения с гантелями 0,5- 2 кг;</p> <p><b>выполняет:</b> упражнения для развития ловкости: разнообразные симметричные и асимметричные движения; упражнения на равновесие на ограниченной плоскости; акробатические упражнения; прыжки с поворотом на 90-180-360<sup>0</sup>, с продвижением, через препятствия;</p> <p><b>выполняет:</b> упражнения для развития быстроты: бег с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад (на месте, с продвижением в разных направлениях); «челночный» бег 4x9м; сведение и разведение ног из положения лежа на спине под углом 45-90<sup>0</sup>; попеременное сгибание и разгибание ног из положения лежа на спине, из положения лежа «березка»; бег 30, 60 м;</p> <p><b>выполняет:</b> упражнения для развития скоростно-силовых качеств: темповые подскoki с различными положениями рук и ног, с опорой и без опоры по одному и в парах; через гимнастическую скамейку на месте и продвижением; прыжки через</p>
<p><i>Содержание учебного материала</i></p>	<p><i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i></p>

<p>прыжки в низком приседе на месте и с продвижением; выпрыгивания из глубокого приседа на месте и с продвижением; прыжки на одной ноге на месте и с продвижением; спортивные игры;</p> <p><b>упражнения для развития специальной (аэробной) выносливости:</b></p> <p>многократное выполнение беговых, силовых, скоростно-силовых, прыжковых упражнений.</p>	<p>скакалку; прыжки на месте с поворотом на 90-180-360°; прыжки в низком приседе на месте и с продвижением; выпрыгивания из глубокого приседа на месте и с продвижением; прыжки на одной ноге на месте и с продвижением; спортивные игры;</p> <p><b>выполняет:</b> упражнения для развития специальной (аэробной) выносливости: многократное выполнение беговых, силовых, скоростно-силовых, прыжковых упражнений;</p>
<p><b>Техническая подготовка</b></p> <p>Повторение базовых шагов аэробики, изученных ранее. Повторение невербальных команд. Выполнение базовых шагов аэробики и их соединений в разных направлениях с симметричными и асимметричными движениями рук в такт (120-130 ударов в минуту), с увеличением нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений. Выполнение упражнений по хореографии.</p>	<p><b>знает и умеет</b> выполнять базовые шаги аэробики, невербальные команды;</p> <p><b>выполняет:</b> базовые шаги аэробики и их соединения в разных направлениях с симметричными и асимметричными движениями рук в такт (120-130 ударов в минуту), с увеличением нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений; упражнения по хореографии;</p> <p><b>соблюдает:</b> правила техники безопасности во время занятий аэробикой.</p>

## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

### 1. Гибкость (16-17 лет)

Из исходного положения сидя на полу наклон туловища вперед.

При выполнении упражнения ноги держать ровными, не сгибать в коленях.

<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценивания учебных достижений</b>
<b>1</b>	коснуться руками колен прямых ног, удерживать 3 сек.
<b>2</b>	коснуться руками носков прямых ног, удерживать 3 сек.
<b>3</b>	коснуться головой коленей прямых ног, удерживать 3 сек.
<b>4</b>	коснуться головой пола, ноги врозь, удерживать 3 сек.
<b>5</b>	коснуться грудью пола, ноги врозь, удерживать 3 сек.

### 2. Выпрыгивание из глубокого приседа

И.п. - глубокий присед.

1- мощное выпрыгивание вверх до полного разгибания туловища, рук и ног; 2- приземление в и.п.

	<b>Критерии оценивания учебных достижений (мальчики), раз</b>					<b>Критерии оценивания учебных достижений (девочки), раз</b>				
<b>Возраст</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>16</b>	24	21	17	13	9	20	1 6	12	9	5
<b>17</b>	25	21	18	14	9	22	1 7	13	10	6

### Критерии оценивания выполнения танцевальной связки

<b>Оценка</b>	<b>Критерии</b>
<b>1</b>	грубые ошибки в последовательности выполнения упражнений, нечеткость движений под музыку, грубые ошибки при выполнении базовых шагов и движений руками
<b>2</b>	ошибки в последовательности выполнения упражнений, нечеткость движений под
	музыку, ошибки при выполнении базовых шагов и движений руками
<b>3</b>	последовательное выполнение упражнений в темпе музыкального сопровождения без ошибок, ошибки при выполнении базовых шагов и движений руками

<b>4</b>	последовательное выполнение упражнений в темпе музыкального сопровождения без ошибок, соблюдения техники выполнения базовых шагов, нечеткие движения
<b>5</b>	последовательное выполнение упражнений в темпе музыкального сопровождения без ошибок, соблюдения техники выполнения базовых шагов, правильные движения руками, соблюдение осанки

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ТЕМЫ «АЭРОБИКА»**

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Музыкальная аппаратура	1 шт.
2.	Секундомер	1 шт.
3.	Скакалки	30 шт.
4.	Фитбол	30 шт.
5.	Резиновые жгуты	30 шт.
6.	Гимнастические скамейки	4 шт.
7.	Гимнастические маты	10 шт.
8.	Резиновые коврики (коврики для фитнеса)	30 шт.
9.	Набивные мячи (1кг.)	30 шт.
10.	Гимнастическая стенка	8 шт.
11.	Гантели 0,5-2 кг	30 шт.
12.	Гимнастические палки	30 шт.

### **Литература, рекомендованная для учителя**

1. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг. - М.: Советский спорт, 1991. - 96 с.
2. Демчишин А.А., Мухин В.И. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков. - К.: Здоровье, 1989. - 167 с.
3. Зефирова Е.В., Платонова В.В. Оздоровительная аэробика: содержание и методика / Учебно-методическое пособие – СПб: СПбГУ ИТМО, 2006.- 25с.
4. Ко Ын Джу. Социально-педагогические основы формирования мотиваций занятия спортивными танцами: Автореф. дис. . канд. пед. наук. М.: РГАФК, 2000. 24 с.

# **БАДМИНТОН**

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Бадминтон, как вид спорта, помогает решать основную задачу физического воспитания: формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Занятия бадминтоном опосредованно воздействуют на организм обучающихся, повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшают подвижность в суставах и способствуют укреплению здоровья в целом. В процессе занятий бадминтоном развиваются такие физические качества как: быстрота, скоростно-силовые качества, общая выносливость и координация.

**Цель программы** – воспитание здорового образа жизни посредством обучения бадминтону, приобретение навыков организации самостоятельных занятий.

Программа по бадминтону своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих задач:

- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций на занятиях бадминтоном, популяризация бадминтона;
- разносторонняя физическая подготовка и овладение обучающимися приемами техники и тактики игры, развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья на занятиях бадминтоном;
- воспитание интереса к занятиям бадминтоном, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью на занятиях бадминтоном;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и в частности бадминтоном;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями посредством бадминтона.

Программа по теме «Бадминтон» для обучающихся 10-11 классов разработана в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта среднего общего образования Донецкой Народной Республики, на основе программ:

*Физическая культура»: 1-11 кл.: программа для общеобразовательных организаций сост. Мельничук Ю.В., Хрип К.В., Киселева Л.Л., Макущенко И.В., Москалец Т.В., Сидорова В.В., Тарапата Н.В., Хромых Н.И. – 2-е издание, доработанное. – ГОУ ДПО «Донецкий РИДПО». – Донецк: Истоки, 2017. – 364 с. Вариативная тема «Бадминтон» 5-11 класс сост. Мустафеев Л.С.*

Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: рабочая программа (для учителей общеобразовательных учреждений) / В.Г. Турманидзе, Л.В. Харченко, А.М. Антропов. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2011. – 76 с.

Программа темы «Бадминтон» рассчитана на два года последовательного изучения материала, соответствующего дидактическому принципу - от простого к сложному. Содержание обучения ежегодно включает закрепление и совершенствование уже изученных элементов и обучение новым.

Программа состоит из следующих разделов: пояснительная записка, содержание учебного материала, ориентировочные контрольные нормативы, перечень необходимого оборудования и инвентаря, список рекомендованной литературы.

Теоретические сведения предоставляются обучающимся как в начале урока в форме короткого объяснения, так и во время периодов отдыха как информминуток, а также во время выполнения упражнений в практическом контексте.

Специальная физическая подготовка является неотъемлемой частью занятия по бадминтону. Упражнения для развития необходимых физических качеств, преимущественно включаются в подготовительную часть урока и в начало основной части урока. При подборе упражнений особое внимание следует уделять развитию подвижности кисти и плечевого сустава, силе мышц рук и плечевого пояса, выполнению выпадов и прыжковых упражнений, бега и передвижениям различными способами, с ускорением и изменением направления и скорости бега, развития скоростной силы, частоты движений, координационных способностей, ловкости и выносливости.

Отличительной особенностью в 10-11 классе является физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью: общая и специальная физическая подготовка, развитие реакции, внимания, мышления.

Общая физическая подготовка включает в себя разностороннее развитие физических качеств обучающихся, которые обуславливают успешное выполнение двигательных действий в бадминтоне. В качестве средств общей физической подготовки на уроках физической культуры по бадминтону в основной школе широко используются обще- развивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки, соревновательно-игровые упражнения и спортивные игры.

К специальной физической подготовке относятся средства и методы, которые решают задачи развития и совершенствования двигательных качеств и навыков, удовлетворяющих требования технической подготовки, преимущественно для совершенствования быстроты, скоростной выносливости, дальнейшего развития подвижности в суставах и эластичности мышц, ловкости и координации движений. Упражнения специальной технической подготовки направлены на совершенствование ударов: «смеш»; высоко-далеких ударов по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки, укороченных ударов на сетку, плоских ударов в среднюю зону площадки.

Выполнение ориентировочных контрольных нормативов для контроля качества усвоения технических приемов бадминтона является обязательным для всех обучающихся. В упражнениях, выполняемых с потерей волана,

предоставляется две попытки.

С целью профилактики травматизма на каждом уроке следует обращать внимание на соблюдение правил безопасности жизнедеятельности.

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учеников</i>
<b>Теоретические сведения</b>	
<p>Физическая культура и здоровый образ жизни.</p> <p>Современные оздоровительные системы. Формы и содержание оздоровительных занятий бадминтоном.</p> <p>Основы физической, технической и психологической подготовки в бадминтоне.</p> <p>Реабилитация и восстановление здоровья человека средствами бадминтона.</p>	<p><b>Ученик, ученица:</b></p> <p><b>Знает</b> о возможности применения различных форм бадминтона (рекреативные формы занятий, семейный бадминтон, оздоровительные занятия, спортивные) <b>раскрывает</b> основы физической, технической и психологической подготовки;</p> <p><b>применяет</b>: бадминтон для реабилитации и восстановления здоровья;</p> <p><b>проводит</b>: мониторинг своего физического развития и тестирования физической подготовленности;</p>
<p>Анализ и оценка состояния физического развития и физической подготовленности. Методика развития скоростных и скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости, выносливости.</p> <p>Судейство соревнований по бадминтону. Правила безопасности, профилактика травматизма, оказание доврачебной медицинской помощи.</p>	<p><b>может составлять</b>: индивидуальный маршрут физического развития и физической подготовки;</p> <p><b>знает и применяет</b>: основы методики развития двигательных качеств;</p> <p><b>умеет судить</b>: соревнования по бадминтону; <b>строго выполняет</b> правила безопасности, может оказать доврачебную медицинскую помощь.</p>
<b>Специальная физическая подготовка.</b>	
<p>Комплексы упражнений для развития «отстающих» двигательных качеств методом «круговой тренировки»: силы, скоростной силы, выносливости, гибкости, ловкости.</p> <p>Специальные беговые и прыжковые упражнения: «челночный» бег 4х9, повторный</p>	<p><b>Ученик, ученица:</b></p> <p><b>демонстрирует</b>: комплекс упражнений для развития «отстающих» двигательных качеств методом круговой тренировки;</p>

<p><b>О</b> бег, бег с ускорением и изменением направления и скорости, из разных исходных положений; прыжки со скакалкой, через гимнастическую скамейку, с доставанием высокого расположенных предметов.</p> <p><b>Д</b> Передвижения разными способами, эстафеты.</p> <p><b>Р</b></p> <p><b>Ж</b></p> <p><b>А</b></p>	<p><b>выполняет:</b> беговые и прыжковые упражнения: «челночный» бег 4x9, повторный бег, бег с ускорением и изменением направления и скорости, из разных исходных положений; прыжки со скакалкой, через гимнастическую скамейку, с доставанием высоко расположенных предметов;</p> <p><b>демонстрирует:</b> передвижения разными способами, участвует в эстафетах.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## НИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА 10 класс

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учеников</i>
<b>Технико-тактическая подготовка.</b>	
<p>Совершенствование технико-тактической подготовки в бадминтоне.</p> <p>Техника ударов: короткий атакующий удар с задней линии площадки, плоский удар открытой и закрытой стороной ракетки, выполнение и прием атакующего удара, «смеш» по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки; блокирующие удары в средней зоне.</p> <p>Тактика одиночной игры в защите и атаке: чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку; быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии.</p> <p>Выполнение ударов по диагонали.</p> <p>Тактика парной игры: защитные действия игроков, атакующие действия игроков.</p> <p>Соблюдение личной игровой зоны; способы расстановки игроков на площадке. Игровые действия одного игрока против двоих-троих игроков.</p> <p>Учебные игры.</p>	<p><b>Ученик, ученица:</b></p> <p><b>Выполняет:</b> короткий атакующий удар с задней линии площадки;</p> <p>плоский удар открытой и закрытой стороной ракетки;</p> <p>атакующий удар «смеш» по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки, блокирующие удары в средней зоне;</p> <p><b>демонстрирует:</b> высокие атакующие удары на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку; быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии;</p> <p><b>выполняет</b> удары по диагонали;</p> <p><b>выполняет</b> защитные и атакующие действия в парной игре,</p> <p>соблюдают личную игровую зону;</p> <p><b>выполняет:</b> игровые действия против двух-трех игроков;</p> <p><b>участвует:</b> в учебных играх.</p>

## 11 класс

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общекультурной подготовки учеников</i>
<b>Теоретические сведения</b>	
<p>Бадминтон как средство активного долголетия. Влияние занятий бадминтоном на состояние здоровья человека.</p> <p>Значение оздоровительных занятий бадминтоном в профилактике профессиональных заболеваний.</p> <p>Совершенствование физической, технической и психологической подготовки в бадминтоне.</p> <p>Методика проведения оздоровительных и учебно-тренировочных занятий по бадминтону.</p> <p>Методика развития «отстающих» двигательных качеств.</p> <p>Судейство соревнований по бадминтону. Правила безопасности, профилактика травматизма.</p>	<p><b>Ученик, ученица:</b></p> <p><b>характеризует:</b> положительное влияние занятий бадминтоном на состояние здоровья человека;</p> <p><b>знает:</b> о значении оздоровительных занятий бадминтоном в предупреждении профессиональных заболеваний (близорукости, сколиоза, остеохондроза, артритов, артрозов);</p> <p><b>использует:</b> физическую, демонстрирует техническую, использует психологическую подготовку в бадминтоне;</p> <p><b>владеет:</b></p> <p>методикой проведения оздоровительных и учебно-тренировочных занятий бадминтоном; основами методики развития «отстающих» двигательных качеств;</p> <p><b>умеет:</b> судить соревнования по бадминтону;</p> <p><b>выполняет:</b> правила безопасности.</p>
<b>Специальная физическая подготовка.</b>	
<p>Комплексы упражнений для развития «отстающих» двигательных качеств методом «Круговой тренировки»: силы, скоростной силы, выносливости, ловкости, гибкости.</p> <p>Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Прикладные упражнения и технические</p>	<p><b>Ученик, ученица:</b></p> <p><b>демонстрирует:</b> комплексы упражнений для развития «отстающих» двигательных качеств;</p> <p><b>выполняет:</b></p> <p>беговые и прыжковые упражнения;</p> <p>прикладные упражнения и технические действия для развития реакции, внимания,</p>

действия в бадминтоне: для развития реакции, внимания, мышления.	мышления.
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	
<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учеников</i>
<p>Обманные действия.</p> <p>Тактика смешанных игр: тактические действия юноши и девушки в атаке и защите.</p> <p>Комбинационная игра. Соблюдение личной игровой зоны. Учебные игры.</p>	<p>удары по диагонали, обманные действия; тактические действия юноши в атаке и защите; тактические действия в смешанных играх в атаке и защите;</p> <p>Соблюдение личной игровой зоны.</p> <p><b>участвует:</b> в учебных играх.</p>

## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Уровень физической подготовленности обучающихся 10-11 классов  
Контрольные нормативы для определения технической подготовленности  
в бадминтоне

### 10 класс

<i>№ n/n</i>	<i>Контрольные упражнения</i>	<i>По л</i>	<i>Высоки й</i>	<i>Выше среднег о</i>	<i>Средни й</i>	<i>Ниже среднег о</i>	<i>Низки й</i>
1.	Набивание (жонглироание) волана, попеременно, открытой и закрытой стороной ракетки, кол-во раз	ю	36 и больше	31-35	31-35	25-30	24 и меньше
		д	35 и больше	30-34	30-34	24-29	23 и меньше
2.	Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, скрестным и простым шагом), перенося рукой, воланы из центра в каждый угол площадки, сек	ю	10	13	14	15	16
		д	11	12	13	15	17
3.	Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз	ю	10	9	7-8	5-6	4 и меньше
		д	9	8	6-7	4-5	3 и меньше
4.	Выполнение высокодалекого удара (стоя в задней зоне площадки) по прямой линии на противоположную заднюю зону площадки из 20 ударов, кол-во раз	ю	19 и больше	17-18	14-16	12-13	11 и меньше
		д	18 и больше	16-17	13-15	11-12	10 и меньше
5.	Выполнение высокодалекой подачи на заднюю линию из двух квадратов площадки по 5 ударов по диагонали, кол-во раз	ю	10	9	7-8	4-5	3 и меньше
		д	9	8	6-7	3-4	2 и меньше

6.	Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз	ю	10	9	7-8	5-6	4 и меньше
		д	9	8	6-7	4-5	3 и меньше

<i>№</i> <i>n/n</i>	<i>Контрольные упражнения</i>	<i>Пол</i>	<i>Высокий</i>	<i>Выше среднего</i>	<i>Средний</i>	<i>Нижнее среднего</i>	<i>Низкий</i>
7.	Выполнение атакующего удара «смеш» со средней зоны площадки по прямой линии в противоположную среднюю зону из 10 ударов, кол-во раз	ю	9	8	6-7	4-5	3 и меньше
		д	8	7	5-6	3-4	2 и меньше

## 11 класс

<i>№</i> <i>n/n</i>	<i>Контрольные упражнения</i>	<i>По л</i>	<i>Высокий</i>	<i>Выше среднег о</i>	<i>Средни й</i>	<i>Нижесреднег о</i>	<i>Низки й</i>
1.	Набивание (жонглироание) волана, попеременно, открытой и закрытой стороной ракетки, кол-во раз	ю	46 и больше	41-45	36-40	30-35	29 и меньше
		д	45 и больше	40-44	35-39	29-24	28 и меньше
2.	Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, скрестным и простым шагом), перенося рукой, воланы из центра в каждый угол площадки, сек	ю	8	9	10	12	14
		д	9	10	11	13	15
3.	Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз	ю	10	9	7-8	5-6	4 и меньше
		д	9	8	6-7	4-5	3 и меньше
4.	Выполнение высокодалекого удара (стоя в задней зоне площадки) по прямой линии на противоположную заднюю зону площадки из 20 ударов, кол-во раз	ю	20	18-19	15-17	13-14	12 и меньше
		д	19	17-18	14-16	12-13	11 и меньше

5.	Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию из двух квадратов площадки по 5 ударов по диагонали, кол-во раз	ю	10	9	7-8	4-5	3 и меньше
		д	9	8	6-7	3-4	2 и меньше
6.	Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз	ю	10	9	7-8	5-6	4 и меньше
		д	9	8	6-7	4-5	3 и меньше
7.	Выполнение атакующего удара «смеш» со средней зоны площадки по прямой линии в противоположную среднюю зону из 10 ударов, кол-во раз	ю	10	9	7-8	5-6	4 и меньше
		д	9	8	6-7	4-5	3 и меньше

## ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ И ИНВЕНТАРЯ

№	Оборудование, инвентарь	Количество
1.	Площадка для игры в бадминтон	1-2
2.	Сетка для игры в бадминтон.	1-2
3.	Бадминтонные стойки	2-4
4.	Ракетки для игры в бадминтон	20-30 штук (1 – на уч.)
5.	воланы	20-30 штук (1 – на уч.)
6.	Теннисные мячи	20-30 штук (1 – на уч.)
7.	Скакалки	20-30 штук (1 – на уч.)
8.	Гимнастическая скамейка	4-5 штуки

9.	Таблицы, схемы	1 экз. на класс
----	----------------	-----------------

## **РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах: учебное пособие/В.Г.Турманидзе.- Омск:Изд-во Ом.гос.ун-та, 2008.-с72с.
2. Бадминтон: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ/ А.Н.Горячев, А.А.Ивашин; Московская городская федерация бадминтона.-М.: Советский спорт, 2010.-160с.
3. Бадминтон: учебник для студентов вузов по направлению 032100 – физкультура/Ю.Н. Смирнов.- 2-е издание, исправ. и доп.-М.: Советский спорт, 2011. -248с.
4. Жбанков О.В. / «Специальная и физическая подготовка в бадминтоне» - М.: Изд-во МГТУ им Н.Э. Баумана, 2011.
5. Игра бадминтон (учебно-методическое издание). — М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. — 121 с. <https://www.e-reading.club/book.php?book=1038463>.

## 10. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

### ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

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

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Критерии оценивания физической подготовленности			
			2	3	4	5
Скоростные	Бег на 30м. (с)	Д	5.6	5,4	5,2	5,0
		Ю	5,2	5,0	4,8	4,6
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	Д	130	150	170	195
		Ю	160	180	200	220
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. раз за 30 сек)	Д	21	25	27	32
		Ю	24	26	32	34
Выносливость	Бег 500м. (мин,с)	Д	2.20,0	2.10,0	2.05,0	2.00,0
	Бег 1000м. (мин,с.)	Ю	4.20,0	4.01,0	3.38,0	3.28,0
Силовые	Подтягивание (девочки – низкая перекладина); мальчики – высокая).	Д	11	14	18	20
		Ю	7	9	11	14
	Сгибание и разгибание рук (кол. раз за 30 сек)	Д	2	8	14	18
		Ю	15	20	25	30
Координация	Челночный бег 4x9м. (с)	Д	11.6	11.4	11.0	10.5
		Ю	10.3	10.0	9.7	9.5
Гибкость	Наклон вперёд	Д	3	8	13	18
		Ю	-1	3	8	16

## ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

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

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Критерии оценивания физической подготовленности			
			2	3	4	5
Скоростные	Бег на 30м. (с)	Д	5.7	5,5	5,3	5,1
		Ю	5,1	4,9	4,7	4,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	Д	130	140	160	185
		Ю	170	190	210	230
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. раз за 30 сек)	Д	15	25	30	34
		Ю	20	27	33	36
Выносливость	Бег 500м. (мин,с.)	Д	2.25,0	2.15,0	2.10,0	2.05,0
	Бег 1000м. (мин., с.)	Ю	4.05,0	3.40,0	3.25,0	3.15,0
Силовые	Подтягивание (девочки – низкая перекладина); мальчики – высокая).	Д	12	15	19	21
		Ю	8	10	12	15
	Сгибание и разгибание рук	Д	4	10	15	19
		Ю	16	22	27	33
Координация	Челночный бег 4x9м. (с)	Д	11.6	11.4	11.0	10.5
		Ю	11.2	10.9	10.5	9.4
Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя	Д	4	9	14	18
		Ю	-1	4	9	16

**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО УСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ  
ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА»**

**Контрольные нормативы по основной гимнастике**

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

		д	до 5	5	7	8.5
11	Контрольная комбинация упражнений по атл. гимнастике из 8 элементов Контрольная комбинация упражнений (художественная гимнастика, или аэробика) (баллы)	ю	до 5	5	7	8.5
		д	до 5	5	7	8.5
	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (количество раз) Подъем силой переворотом в упор (кол-во раз) (в/п) Контрольная комбинация упражнений на гимн. бревне (баллы)	ю	9	11	13	17
		ю	до 3	4	5	6
		д	до 5	5	7	8.5

\*Оценивание контрольных комбинаций упражнений проводится по 10-балльной гимнастической шкале и переводится в 5-балльную систему оценивания обучающихся

## Контрольные нормативы по легкой атлетике

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

		д	1.40	1.34	1.28	1.22
Бег 1000 м (мин., с.)	ю	4.05,0	3.40,0	3.25,0	3.15,0	
Бег 500 м (мин., с.)	д	2.25,0	2.15,0	2.10,0	2.05,0	
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	ю	330	360	400	430	
	д	230	250	270	310	
Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (см)	ю	85	95	110	125	
	д	65	75	85	95	
Метание малого мяча (150г.) на дальность (м)	ю	30	40	50	55	
	д	14	17	21	25	
Метание гранаты на дальность (м), дев.-500гр., юн.-700гр.	ю	24	27	32	38	
	д	14	16	20	25	

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

73

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

**Ориентировочные контрольные нормативы (баскетбол)**

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

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

## Контрольные нормативы (волейбол)

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

## Контрольные нормативы (самостраховка на основе вида спорта дзюдо)

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

			60			
--	--	--	----	--	--	--

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ)**  
**ГОСУДАРСТВЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА**  
**"ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ"**

**II СТУПЕНЬ**  
**(возрастная группа 15-16 лет)**

№ n/ n	Испытания (тесты)	Пол	Нормативы (уровни)									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		Нижнее среднего		средний		Выше среднего		высокий	
			I	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Обязательные испытания</b>												
1.	Бег на 30м (с)	Д	6,3	6,2	5,8	5,6	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,8
		М	5,8	5,7	5,4	5,3	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5
	Или бег на 60м (с)	Д	12,4	12,0	11,6	11,2	10,9	10,7	10,4	10,2	10,0	9,8
		М	11,0	10,6	10,3	10,0	9,8	9,5	9,2	9,0	8,8	8,6
2.	Прыжок в длину с места (см)	Д	140	145	155	160	165	170	175	180	190	195
		М	160	170	175	185	190	195	200	205	210	220
3.	Метание мяча	Д	22,0	24,0	26,0	28,0	30,0	32,0	34,0	36,0	38,0	40,0
		М	35,0	38,0	40,0	42,0	44,0	46,0	48,0	50,0	52,0	54,0
	Или поднимание туловища (кол-во за 30 с)	Д	17	18	19	20	22	23	25	26	27	28
		М	18	19	20	21	23	24	26	27	28	30
4.	Подтягивание (девочки из	Д	5	7	8	9	10	14	16	17	18	20

	виса лежа на низкой перекладине, мальчики – на высокой перекладине)	M	2	3	4	5	7	8	10	11	14	16
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – мальчики, от скамейки – девочки)	Д	4	5	6	8	10	12	14	16	18	20
		M	14	17'	20	24	27	30	33	36	39	42
5.	Велосипедный кросс (шоссе)	Д	18.00,0	17.15,0	16.30,0	15.45,0	15.00,0	14.15,0	13.30,0	12.45,0	12.00,0	11.15,0
		M	16.30,0	15.45,0	15.00,0	14.15,0	13.30,0	12.45,0	12.00,0	11.15,0	10.30,0	9.45,0
	Или бег на 500 м. для девушек (мин, с) и бег 1000 м (мин,с.) для мальчиков	Д	3.10,0	3.03,0	2.40,0	2.28,0	2.10,0	2.08,0	2.04,0	2.02,0	1.58,0	1.56,0
		M	5.20,0	5.10,0	4.40,0	4.30,0	4.12,0	4.01,0	3.48,0	3.38,0	3.32,0	3.28,0
	Или кросс по пересечённой	Д	7.44,0	7.30,0	6.30,0	6.06,0	5.18,0	5.10,0	5.02,0	4.58,0	4.50,0	4.46,0
№ n/ n	Испытания (тесты)  местности 1000м.	Пол	<i>Нормативы (уровни)</i>									
			<i>1-й уровень</i>		<i>2-й уровень</i>		<i>3-й уровень</i>		<i>4-й уровень</i>		<i>5-й уровень</i>	
			<i>низкий</i>		<i>Нижне среднего</i>		<i>средний</i>		<i>Выше среднего</i>		<i>высокий</i>	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
			M	6.40,0	6.20,0	6.00,0	5.45,0	5.30,0	5.15,0	5.05,0	4.40,0	4.20,0

## **Испытания по выбору**

Знаки отличия						На бронзовый знак от 36 до 47 баллов	На серебряный знак от 48 до 54 баллов	На золотой знак от 55 баллов и выше
---------------	--	--	--	--	--	--------------------------------------------	---------------------------------------------	-------------------------------------------

**Нормативы испытаний (тестов) Государственного физкультурно-спортивного комплекса  
"Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики"**

**III СТУПЕНЬ** (возрастная группа 17-18л)

78

№ n/ n	Испытания (тесты)	Пол	Нормативы (уровни)									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		Нижне среднего		средний		Выше среднего		высокий	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Обязательные испытания</b>												
1.	Бег на 60м. (с)	Д	12,0	11,6	11,2	10,8	10,5	10,3	10,0	9,8	9,6	9,4
		Ю	10,5	10,2	9,9	9,6	9,3	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2
2ю	Прыжок в длину с места (см)	Д	130	135	140	150	160	165	170	180	190	200
		Ю	160	170	180	190	200	205	210	220	230	240
2ю	Или метание гранаты (500 гр. – девушки 700 гр. – юноши)	Д	14,0	16,0	18,0	20,0	22,0	24,0	26,0	28,0	30,0	32,0
		Ю	22,0	25,0	27,0	30,0	32,0	35,0	37,0	40,0	42,0	45,0
3.	Поднимание туловища	Д	20	23	27	30	34	37	40	42	45	50
		Ю	24	27	30	33	37	40	43	47	50	55
4.	Подтягивание (девочки из виса лежа на низкой перекладине, мальчики – на высокой перекладине)	Д	6	8	10	12	14	16	18	20	22	25
		Ю	5	6	7	8	10	12	14	16	18	20
	Или сгибание и разгибание	Д	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22

	рук в упоре лежа на полу – мальчики, от скамейки – девочки)	Ю	20	24	27	30	33	36	40	45	50	55
	Или рывок гири 16 кг. (кол. раз)	Ю	8	10	12	15	20	25	30	35	40	45
5.	Челночный бег 4x9м. (с)	Д	12.0	11.6	11.3	11.0	10.7	10.4	10.2	10.0	9.8	9.6
		Ю	11.2	10.9	106	10.3	10.0	9.8	9.6	9.4	9.2	9.0
6.	Велосипедный кросс (шоссе) (девушки 5 ем., юноши – 10 км.) (мин,с)	Д	Без у.вр.	30.00,0	28.45,0	27.30,0	26.15,0	25.00,0	23.45,0	22.30,0	21.15,0	20.00,0
		Ю	Без у.вр.	55.00,0	52.30,0	50.00,0	47.30,0	45.00,0	42.30,0	40.00,0	37.30,0	35.00,0

№ n/ n	Испытания (тесты)	Пол	Нормативы (уровни)									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		Нижне среднего		средний		Выше среднего		высокий	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Или бег на 1000м. (мин., с)	Д	Д	5.38,0	5.18,0	5.08,0	4.58,0	4.46,0	4.34,0	4.26,0	4.18,0	4.10,0	4.02,0
		Ю	4.30,0	4.12,0	4.01,0	3.48,0	3.38,0	3.32,0	3.28,0	3.24,0	3.20,0	3.15,0
Или кросс по пересечённой местности (девушки – 1000 м. юноши – 3000 м)	Д	Д	6.50,0	6.18,0	5.46,0	5.24,0	5.06,0	4.54,0	4.42,0	4.34,0	4.26,0	4.18,0
		Ю	14.28, 0	13.52, 0	13.20, 0	12.50,0	12.24,0	12.00, 0	11.45, 0	11.32,0	11.20,0	11.08,0
<b>Испытания по выбору</b>												
	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	Д	-3	0	1	3	5	7	9	11	14	17
		Ю	-5	-2	0	1	3	5	7	10	12	15
	Или плавание 50 м	Д	1.30,0	1.24,0	1.18,0	1.08,0	58,0	55,0	52,0	50,0	47,0	44,0
		Ю	1.12,0	1.06,0	1.00,0	55,0	52,0	50,0	46,0	43,0	40,0	38,0
	Стрельба	Д\Ю	13	14	16	18	21	24	26	28	30	32
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Знаки отличия								На бронзовый знак от 36 до 47	На серебряный знак от 48 до	На золотой знак		

						баллов	54 баллов	от 55 баллов и выше
--	--	--	--	--	--	--------	--------------	------------------------

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

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

### **Для обучающихся**

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

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 1.**

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

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

##### **Гимнастический инвентарь**

1. Перекладина (низкая и высокая) - 1/1 шт.
2. Перекладина разновысотная -2 шт.
3. Перекладина навесная – 2 шт.
4. Брусья (параллельные и разновысокие) - 1/1 шт.
5. Конь, козел для опорных прыжков - 2/2 шт.
6. Мостик для опорных прыжков - 2 шт.
7. Канат подвесной для лазанья с механизмом крепления - 2 шт.
8. Канат для перетягивания - 1 шт.
9. Бревно гимнастическое - 1 шт.
10. Скамейка гимнастическая универсальная (бревно напольное) - 2 шт.
11. Скамьи гимнастические - 10 шт.
12. Стенка гимнастическая (количество секций) - 16 шт.
13. Скалки - 30 шт.
14. Обручи - 30 шт.
15. Палки гимнастические - 30 шт.
16. Мячи резиновые – 30 шт.
17. Мячи большого тенниса - 30 шт.
18. Маты гимнастические в чехлах - 10 шт.
19. Маты гимнастические поролоновые - 6 шт.
20. Зеркало (размером 2x3 м.) - 1 шт.

##### **Инвентарь для фитнеса**

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

##### **Легкоатлетический**

##### **инвентарь**

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

## **Инвентарь для спортивных сооружений**

1. Мячи баскетбольные (3,) – 10шт.
2. Мячи волейбольные - 10 шт.
3. Мячи гандбольные (1,2,3) – 15/15/10 шт.
4. Мячи футбольные (3,) – 10 шт.
5. Сетки волейбольные - 1шт.
6. Сетки для мячей – 5шт.
7. Ворота гандбольные - 2 шт.
8. Насосы для надувания мячей - 2 шт.
9. Свистки судейские - 5 шт.
10. Шахматные часы - 2 шт
11. Столы для настольного тенниса - 4 шт.
12. Ракетки для настольного тенниса - 12 пар.
13. Мячи для настольного тенниса - 100 шт
14. Ракетки для бадминтона - 20 шт.
15. Сетки для бадминтона - 2 шт.
16. Воланы для бадминтона - 100 шт.
17. Перекидное табло – 1 шт.
18. Фишки – 20шт.
19. Конуса 20 шт.
20. Аптечка - 1 шт.
21. Аптечка переносная для спортивных площадок – 1 шт.
22. Компас - 5 шт.

## **Ориентировочный перечень оборудования тренажерного зала**

Оборудование, направленное на оздоровление:

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

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

(Количество зависит от состава команд и их наличие)

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

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2. ГЛОССАРИЙ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3.**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ  
ДИНАМИКИ ИЗМЕНЕНИЙ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ  
КАЧЕСТВ**

**1. Спринтерский бег до 30м**

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

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

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

*Общие указания и замечания.* Разрешается только одна попытка. Команда "Марш!" подается с одновременной отмашкой флажком .

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

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

**2. Прыжки в длину с места**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

условиях.

#### **4. «Челночный» бег (4 x 9 м)**

*Оборудование.* Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, ровная беговая дорожка с разметкой 9 метров, ограниченная двумя параллельными линиями, по каждой линии - 2 полукруга радиусом 50 сантиметров с центром на линии, 2 деревянных кубика (5x5 см.).

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

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

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

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

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

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

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

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

## **6. Подтягивание**

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

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

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

*Результатом тестирования* является количество безошибочных подтягиваний.

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

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

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

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

*Описание проведения тестирования.* Участница тестирования занимает положение виса лежа, хватом сверху. Голова, туловище, ноги - это прямая линия, руки - перпендикулярно к полу. По команде "Можно!" сгибая руки, она

подтягивается к такому положению, чтобы его подбородок был над перекладиной. Затем участница полностью выпрямляет руки, опускаясь в вис лежа. Упражнение повторяется столько раз, сколько у участницы хватит сил.

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

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

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

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

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

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

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

**Ошибки** (попытка не засчитывается):

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

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4.

### ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

#### Экспресс-оценивание физического развития

##### 1. Масса-ростовой индекс Кетле 2

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

$$\text{Индекс массы тела} = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост(м)} \times \text{рост (м)}}$$

#### Масса-ростовой индекс Кетле 2( $\text{кг}/\text{м}^2$ )

Мальчи ки Возраст (лет)	Оценка, баллы				
	5	4	3	2	1
	гармонично е	гармонич ное (-)	гармонич ное (+)	дефицит массы	тучное
16	20,0...22,0	18,1...19, 9	22,1...23, 9	$\leq 18$	$\geq 24$
17	21,0...23,0	19,1...20, 9	23,1...24, 9	$\leq 19$	$\geq 25$
18	21,0...23,0	19,1...20, 9	23,1...24, 9	$\leq 19$	$\geq 25$

Девочк и Возрас т (лет)	Оценка, баллы				
	5	4	3	2	1
	гармонично е	гармонич ное (-)	гармонич ное (+)	дефицит массы	тучн ое
16	21,0...23,0	19,1...20, 9	23,1...24, 9	$\leq 19$	$\geq 25$

17	22,0...24,0	20,1...21, 9	24,1...25, 9	<=20	>=26
18	22,0...24,0	20,1...21, 9	24,1...25, 9	<=20	>=26

## 2. Индекс Робинсона (двойное произведение)

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

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

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

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

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

Девочк и Возрас т (лет)	Оценка, баллы				
	5	4	3	2	1
	высокий	выше среднег о	средний	ниже среднег о	низки й
16	<=70	71...85	86...100	101...110	>=111
17	<=70	71...85	86...100	101...110	>=111
18	<=70	71...85	86...100	101...110	>=111

## 3. Индекс мощности Шаповаловой

Характеризует: развитие силы, быстроты и скоростной выносливости.

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

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

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

**Индекс Шаповаловой =** рост (см) X 60

**Индекс мощности Шаповаловой В.А. ( усл. ед.)**

Мальчики Возраст (лет)	Оценка, баллы				
	1	2	3	4	5
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
16	<=194	195..219	220..270	271..295	>=296
17	<=199	200..224	225..275	276..300	>=301
18	<=199	200..224	225..275	276..300	>=301

Девочки Возраст (лет)	Оценка, баллы				
	1	2	3	4	5
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
16	<=212	213..245	246..312	313..345	>=348
17	<=212	213..245	246..296	297..324	>=325
18	<=212	213..245	246..296	297..324	>=325

#### 4. Индекс Руфье

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

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

$$\frac{4(P_1+P_2+P_3)}{15} - 200$$

**Индекс Руфье** **10**,

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

#### Индекс Руфье ( усл.

##### ед.) Мальчики,

Возра ст (ле т) <i>m</i>	Оценка, баллы				
	1	2	3	4	5
	низкий	ниже	средний	выше	высокий

#### 4. Индекс (проба) Ромберга

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

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

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

## Индекс (проба) Ромберга (ул.

### ед.) Мальчики, девочки

Возраст, класс	Уровень функционального состояния вестибулярного аппарата				
	Высокий уровень развития вестибулярн ого аппарата	Выше среднего уровень развития вестибулярно го аппарата	Средний уровень развития вестибулярно го аппарата	Ниже среднего уровень развития вестибулярн ого аппарата	Низкий уровень развития вестибулярн ого аппарата

Оценка индекса осуществляется в баллах.

### 5. Проба Штанге

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

### Юноши. Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе)

Возра с т,	Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе)				
	Высокий уровень функциональн ого состояния дыхательной системы (ДС)	Выше среднего уровень функциональн ого состояния дыхательной системы (ДС)	Средний уровень функциональн ого состояния дыхательной системы (ДС)	Ниже среднего уровень функционально го состояния дыхательной системы (ДС)	Низкий уровень функционально го состояния дыхательной системы (ДС)

<i>let</i>	<i>5 баллов</i>	<i>4 балла</i>	<i>3 балла</i>	<i>2 балла</i>	<i>1 балл</i>
16	<91,2	70,2-91,1	44,1-70,1	23,5-44,0	>23,4
17	<96,3	71,6-96,2	48,7-71,5	24,8-48,7	>24,8

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

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

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

Для 10-11 классов(принимаются 6 диагностических упражнения)

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

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

«Индивидуальный маршрут обучающегося».

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

<i>Индекс</i>	<i>Уровень</i>	<i>Рекомендации</i>
<b>Индекс Кетле (приложение 2)</b>	1 балл – негармоничное телосложение с избытком массы тела или ожирение (без нарушений эндокринной системы)	Увеличение двигательного режима за счет УТГ, физкультминутки, динамический час, подвижные перемены. Выполнение домашнего задания – ходьба на лыжах, бег трусцой, быстрая ходьба, плавание 2-3 раза в неделю. Коррекция питания
	2 балла – негармоничное телосложение с дефицитом массы тела (без нарушений эндокринной системы)	Укрепление всего мышечного корсета, упражнения на брюшной пресс и спину. Силовые упражнения. Коррекция питания
	Низкорослость (без гормональных нарушений)	Прыжки в высоту, висы, упражнения на растяжение и вытяжение, подскoki
<b>Проба Штанге (приложение 4)</b>	1-2 балла – низкий уровень функциональных возможностей органов дыхания, снижение устойчивости организма к гипоксии	Общеразвивающие упражнения на дыхание, ходьба в среднем темпе, силовые упражнения на укрепление мышц спины, грудной клетки
<b>Индекс</b>	1-2 балла – недостаточный	Упражнения на развитие силы – с
<b>Шаповаловой (приложение 5)</b>	уровень силы, быстроты, скоростной выносливости. Группа риска по возникновению сколиоза, нарушений осанки	гантелями, с эспандером, с сопротивлением партнера, отжимание, упоры, упражнения на пресс. Упражнения на выносливость: ходьба, бег, лыжи, коньки, плавание, велосипед, тренажерные устройства
<b>Индекс Руфье (приложение</b>	1-2 балла – недостаточный уровень адаптационных возможностей сердечно-	Увеличение двигательной активности за счет упражнений циклического характера на выносливость: бег, лыжи, коньки, плавание, велосипед.

<b>6)</b>	сосудистой системы	Упражнения на тренажерах и тренажерных устройствах.
<b>Индекс Робинсона (приложение 3)</b>	1-2 балла – нарушение регуляции сердечно-сосудистой системы. Группа риска по возникновению артериальной гипертензии, первичной артериальной гипотонии, синдрома ВСД, нарушений сердечного ритма	Укрепление и повторение деятельности сердечно-сосудистой системы, упражнения циклического и скоростно-силового характера. Дыхательные упражнения

<b>Проба М.Е. Ромберга</b>	1-2 балла – явления нарушений координации	Рекомендованы упражнения – броски малого мяча о стену с последующей ловлей в максимальном темпе, упражнения на равновесие на ограниченной опоре, элементы спортивных игр с прыжками и поворотами, на координацию
<b>Низкий общий уровень физического здравья</b>	8-10 баллов – требуется углубленное медицинское обследование обучающегося	Постепенное увеличение суточного объема двигательной активности. Кроме уроков физической культуры, обязательное самостоятельно е выполнение физических упражнений общеразвивающего и циклического характера – бег, ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание