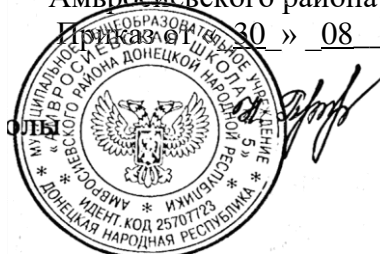


**Управление образования администрации Амвросиевского района  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Амвросиевская школа № 5»  
Амвросиевского района Донецкой Народной Республики**

«Рассмотрено»  
на заседании педагогического  
совета  
Протокол  
от «30» 08. 2021\_ года № 6

«Утверждаю»  
Директор МОУ «Амвросиевская школа № 5»  
Амвросиевского района ДНР  
Приказ от «30» 08 20 21\_ года № 158



Н.В. Парафейник

**Рабочая программа  
по учебному предмету  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
для 10 - 11 классов**

10 класс 3 часа в неделю (всего 105 часов)

11 класс 3 часа в неделю (всего 105 часов)

(срок реализации 2 года)

**Авторы-составители:**

Зам. директора по УВР Михалкина О.В.  
Учитель Белкин А.В.

2021г.

г. Амвросиевка

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ .....	4
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА .....	4
10 КЛАСС .....	7
11 КЛАСС .....	33
УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА .....	67

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Рабочая основная образовательная программа по предмету «Физическая культура» (10 – 11 классы) составлена на основании следующих нормативных документов:**

- ✓ Закона «О физической культуре и спорте», утверждённым постановлением Народного Совета Донецкой Народной Республики от 24.04.15 г. №I-143П-НС;
- ✓ Закона «Об обеспечении санитарного и эпидемиологического благополучия населения, утверждённым постановлением Народного Совета Донецкой Народной Республики от 10.04.15 г. №I-123П-НС;
- ✓ Указа Главы Донецкой Народной Республики «О Государственном физкультурно-спортивном комплексе «ГТО» Донецкой Народной Республики», с целью поэтапного внедрения Государственного физкультурно-спортивного комплекса (ГФСК «ГТО ДНР») в образовательных организациях Донецкой Народной Республики в рамках воспитательной работы и совершенствования физической и спортивной подготовки обучающихся от 16 сентября 2016 г. №304;
- ✓ Концепции формирования здорового образа жизни детей и молодёжи Донецкой Народной Республики, утверждённой Приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики, утверждённой приказом Министерства образования и науки №843 от 03.08.2016;
- ✓ Концепции патриотического воспитания детей и учащейся молодёжи Донецкой Народной Республики, разработанная и утверждённая совместным приказом Министерства молодёжи, спорта и туризма № 94 от 22.06.2015г. и Министерства образования и науки №322 от 17.07.2015г.;
- ✓ Концепции развития непрерывного воспитания детей и учащейся молодёжи Донецкой Народной Республики, утверждённой Приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики 16.08.2017 г. № 832;
- ✓ Концепции развития инклюзивного образования в Донецкой Народной Республике, утверждённой приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 11.04.2018 г. № 318;
- ✓ Государственного образовательного стандарта среднего общего образования Донецкой Народной Республики, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 07.08.2020г. № 121-НП (в редакции Приказа Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 23.06.2021г. № 80-НП);
- ✓ Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (утверждена Приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 13.08.2020 № 682);
- ✓ Учебного плана МОУ «Амвросиевская школа № 5» Амвросиевского района ДНР (утвержден Приказом МОУ «Амвросиевская школа № 5» Амвросиевского района ДНР);
- ✓ Примерная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура». 10-11 классы / сост. Михайлюк С.И. – ГОУ ДПО «ДОНРИДПО». – Донецк: Истоки, 2021. – 120 с.

### **Цели и задачи**

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

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

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

#### **Место предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Учебный план для образовательных учреждений Донецкой Народной Республики предусматривает обязательное изучение предмета «Физическая культура» в 10-м и 11-м классах в объеме 210 часов за уровень образования: по 3 часа в неделю в каждом классе.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применение следующих педагогических технологий обучения:

- ✓ репродуктивная технология;
- ✓ технология развивающего обучения;
- ✓ игровые технологии;
- ✓ технология проблемного обучения;
- ✓ технология уровневой дифференциации.

Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах

- ❖ внеклассных (внеурочных) мероприятий;
- ❖ дидактических игр;
- ❖ предметных недель;
- ❖ предметных олимпиад.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Уставом ОУ в форме контрольного диктанта с грамматическим заданием.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Метапредметные результаты освоения образовательной программы среднего общего образования отражают:

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

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

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий

в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

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

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

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

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

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

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

- умение учащимися использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок, определять индивидуальные режимы физической нагрузки,

- развитие умения контроля за направленностью воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- овладение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- формирование умений и навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями; овладение техникой выполнения физических упражнений разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- создание мотивации у учащихся по бережному отношению к собственному здоровью, занятиям физической культурой, совершенствованию физического, социального, психического и духовного составляющего здоровья;

- осознание учащимися ценности жизни и здоровья, значимости здорового и безопасного образа жизни и физической культуры;

- углубление знаний учащихся о собственном здоровье, физическом развитии, необходимости ведения здорового образа жизни, безопасном поведении, физической культуре личности;

- развитие принципов гармоничного сочетания нравственных, физических и интеллектуальных качеств личности.

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

**Выпускник на базовом уровне научится:**

определять влияние традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания с разной функциональной направленностью на укрепление здоровья,

профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

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

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

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

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

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

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

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

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

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

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

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

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

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

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

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

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

*осуществлять судейство в избранном виде спорта;*

*составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

№п/ п	Вид программного материала	Количество часов	
		Классы	
		10	11
1.	Обязательная часть (аудиторные занятия)	85	85

1.1	Основы знаний. Физическая культура и здоровый образ жизни	4	4
1.2	Гимнастика с основами акробатики	14	14
1.3.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	10	10
1.4.	Лёгкая атлетика	15	15
1.4.1	Прыжки, бег на короткие дистанции	7	7
1.4.2	Метание, бег для развития выносливости	8	8
1.5	Спортивные игры* (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол)	26	26
1.6.	Самостраховка на основе вида спорта дзюдо**	8	8
1.7	Физическое совершенствование	8	8
2.	<b>Вариативная часть**</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
2.1.	Бадминтон	10	10
2.2	Настольный теннис	+	+
2.3	«Simple теннис»	+	+
	<b>Всего</b>	<b>105</b>	<b>105</b>

## ОСНОВЫ ЗНАНИЙ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

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

*Медико-биологические основы:*

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

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

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

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

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

*Психолого - педагогические основы:*

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

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

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

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



## ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (ЮНОШИ, ДЕВУШКИ)

**Строевые упражнения (юноши, девушки).** Ходьба строевым шагом, размыкание и смыкание, повороты на 45°, изменение длины шага. Перестроения в движении: перестроение из одной шеренги в две и обратно; перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре на месте и в движении и обратно, два круга, перестроение уступом из одной шеренги в две и три и обратно, перестроение дроблением из одной колонны в две, четыре с последующим слиянием в две и одну колонну, и обратно. Поворот кругом в движении.

Разновидности строя, элементы строя. Строй, шеренга, фланг. Фронт. Тыл. Интервал. Ширина строя. Колонна. Глубина строя.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

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

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

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

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

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

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

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

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

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (ДЕВУШКИ, ЮНОШИ)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ\*

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

### Баскетбол (девушки, юноши)

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

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

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

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

**Тактика игры в защите.** Технические приемы: Защитная стойка. Передвижение. Приемы борьбы за мяч. Тактические приемы. Зонная защита. Выбор места. Борьба против заслонов.

Тактические действия в защите: индивидуальные и коллективные. Обманные движения ногами на месте и в движении, с мячом и без мяча.

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

### Волейбол (девушки, юноши)

**Техника игры.** Стойки и перемещения. Передачи мяча сверху и снизу двумя и одной руками, нижняя и верхняя подачи. Нападающий удар, атакующий удар блокировка

нападающего удара. Техника передвижений, приемы мяча, перемещение в стойке при приеме мяча снизу и сверху, подачи мяча нижняя и верхняя прямая на точность в заданные зоны.

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

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

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

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

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

### **Гандбол (девушки, юноши)**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Футбол (девушки, юноши)**

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

частью подъема с изменением скорости и направления движения; обманные движения с мячом с торможением и сменой направления движения

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

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

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

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

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

Футбольные эстафеты и игры для развития физических качеств футболистов.

Учебная, двухсторонняя игра. Судейство двухсторонней игры.

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

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

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

### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

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

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

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

**Комплексный тест-оценивание физической подготовленности:**

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

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

**Настольный теннис**

Особенности физической подготовки теннисистов с учётом возраста и пола. Техничко-тактическая подготовка теннисистов. Методика проведения самостоятельных занятий по настольному теннису Особенности психологической подготовки юных теннисистов. Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек.

Техника безопасности во время занятий настольным теннисом.Выполнение комбинационных серий защитных и атакующих приемов техники игры. Совершенствование приёма подач с нижним и смешанным вращением мяча, подачи, подрезки справа и слева, «свечи», удары справа и слева, накатом и топ-спином. Выполнение комбинационных серий защитных и атакующих приемов техники игры. Игра атакующего против защитника, атакующего против атакующего. Совершенствование приема подач с верхним и смешанным вращением мяча.

**10 КЛАСС**  
**(105 часов в год; 3 часа в неделю)**

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
<b>Основы знаний о физической культуре и развитии организма (4 ЧАСА)</b>	
<p><b>Знания.</b> <b>Медико - биологические основы:</b> Основы техники безопасности и профилактики травматизма, Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.</p> <p><b>Социокультурные основы:</b> Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Понятие физкультурное движение, физическое совершенство.</p> <p><b>Психолого - педагогические основы:</b> Понятие телосложения и характеристика его основных типов.</p>	<p><b>Учащийся, учащаяся:</b> <b>Знают:</b> <b>Медико - биологические основы:</b> Основы техники безопасности и профилактики травматизма, Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.</p> <p><b>Социокультурные основы:</b> Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Понятие физкультурное движение, физическое совершенство.</p> <p><b>Психолого - педагогические основы:</b> Понятие телосложения и характеристика его основных типов.</p>
<b>ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (14 часов)</b>	
Основы знаний о гимнастике (в процессе урока)	
<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>Учащийся, учащаяся:</b> <b>знает</b> основы биомеханики гимнастических упражнений; <b>объясняет:</b> влияние гимнастических упражнений на телосложение человека; приемы страховки и самостраховки на занятиях гимнастикой. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика). <b>знает и выполняет:</b> правила безопасности при занятиях гимнастикой;</p>
<b>Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения (планируется на каждый урок)</b>	
<p><b>Разновидности ходьбы:</b> на носках, со сменой длины шагов, обычная ходьба с замедлением и ускорением темпа движений, в заданном темпе, выпадами, на пятках, на внешней части стопы; ходьба по диагоналям и разметке;</p> <p><b>Разновидности бега:</b> с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, перекатами с пятки на носок, прыжкообразный бег, семенящий бег с продвижением вперед, скрестным шагом, спиной вперед, с ускорениями, с поворотами, «колесом».</p>	<p><b>знает и выполняет:</b> ходьбу обычным или походным шагом, ходьбу на носках, на пятках, на внутренней и наружной стороне стоп, с перекатом с пятки на носок, ходьбу, пригнувшись, ходьбу с высоким подниманием бедра, ходьбу в полуприседе, в приседе, ходьбу выпадами, приставным и переменным шагом, ходьбу скрестным шагом по диагоналям и разметке со сменой длины шага. Спортивную ходьбу в полуприседе, в полном приседе по диагоналям и разметке со сменой длины шага, спортивную ходьбу.</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
<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>Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с предметом на голове (мешочкам), по скамейке, по рейке перевернутой гимнастической скамейки, с гимнастической палкой за спиной, за головой;</p> <p>Упражнения для развития скорости, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости.</p>	<p><b>знает и выполняет:</b> обычный бег, бег с захлестыванием голени, бег с высоким подниманием бедра, бег с ускорениями, бег «змейкой», бег с изменением направления, бег скрестными шагами, приставными шагами</p> <p><b>знает и выполняет:</b> общеразвивающие упражнения на месте и в движении, Упражнения: без предметов и с предметами (гимнастическая палка, гантели, набивные и резиновые мячи, скакалки). Упражнения на гимнастических снарядах (перекладине, брусьях и др.) и со снарядами (скамейка). ОРУ у гимнастической стенки в парах;</p> <p>наклон вперед из исходного положения, сидя на полу (см.); сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание (на высокой и низкой перекладине).</p> <p><b>выполняет</b> упражнения для формирования правильной осанки: ходьбу с предметом (мешочек, книга и т.д.) на голове по гимнастической скамейке, рейке, перевернутой гимнастической скамейки низкому бревну; ходьбу, выпады и приседания с гимнастической палкой за спиной, за головой; наклон вперед из исходного положения, сидя на полу.</p>
<b>Строевые упражнения, акробатические упражнения, висы, упоры (7 часов)</b>	
<b>Строевые упражнения (юноши, девушки)</b>	
<p>Ходьба строевым шагом, размыкание и смыкание, повороты на 45°, изменение длины шага. Перестроения в движении: перестроение из одной шеренги в две и обратно; перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре на месте и в движении и обратно, два круга, перестроение уступом из одной шеренги в две и три и обратно, перестроение дроблением из одной колонны в две, четыре с последующим слиянием в две и одну колонну, и обратно. Поворот кругом в движении.</p> <p>Разновидности строя, элементы строя. Строй, шеренга, фланг. 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>Учащийся, учащаяся знает и выполняет:</b></p> <p>Ходьбу строевым шагом, размыкание и смыкание, повороты на 45°, изменение длины шага. Перестроения в движении: перестроение из одной шеренги в две и обратно; перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре на месте и в движении и обратно, два круга, перестроение уступом из одной шеренги в две и три и обратно, перестроение дроблением из одной колонны в две, четыре с последующим слиянием в две и одну колонну, и обратно. Поворот кругом в движении.</p> <p>Разновидности строя, элементы строя. Строй, шеренга, фланг. Фронт. 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>
<b>Висы и упоры (девушки)</b>	
<p><b>Упражнения в висах и упорах</b></p>	<p><b>знает и совершенствует ранее изученные комбинации упражнений; составляет и выполняет комбинации упражнений из ранее изученных элементов:</b></p>



Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
<p>Вис на согнутых руках, подтягивание согнутых в коленях ног к груд и прямых ног к верхней жерди в вися; размахивание изгибами в вися на верхней жерди, вис согнувшись и прогнувшись.</p> <p>подтягивание из вися лежа на низкой перекладине.</p> <p><b>Упоры:</b> напрыгивание в упор на нижнюю жердь разновысоких брусьев, упор прогнувшись на нижней жерди, из вися стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь; сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке;</p> <p><b>Выполняет:</b> самостоятельно составленную комбинацию из пяти ранее разученных упражнений.</p> <p><b>Лазание по канату (шесту) с помощью ног</b></p>	<p><b>Выполняет:</b> лазание по канату (шесту) с помощью ног</p>
<b>Висы и упоры (юноши)</b>	
<p><b>Перекладина (высокая)</b> Из вися подъем силой в упор</p> <p>Комбинация для контрольного урока: Из вися подъем силой в упор, перемах в упор ноги врозь правой, перемах левой в упор сзади, перехват левой в хват снизу и поворот кругом в упор, опускание вперед в вис согнувшись и соскок махом назад. Подъем разгибом, из вися соскок махом назад, подъем прямых ног к перекладине в вися.</p> <p>Подтягивания и передвижения в вися.</p> <p><b>Брусья (параллельные)</b> Из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь; Из седа ноги врозь стойка на плечах силой.</p> <p>Из размахивания в упоре сгибание и разгибание рук на махе назад.</p>	<p><b>Знает и выполняет</b> страховку и само страховку;</p> <p>Самостоятельно составляет комбинацию из ранее разученных 8-ми упражнений.</p> <p><b>Знает и выполняет висы и упоры:</b></p> <p>подъем силой переворотом в упор, подъем разгибом, из вися соскок махом назад, подъем прямых ног к перекладине в вися;</p> <p><b>брусья параллельные (юноши):</b></p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях на количество раз</p> <p>Подтягивания и передвижения в вися.</p>
<b>Акробатические упражнения (девушки)</b>	
<p><b>Акробатика.</b> Стойка на лопатках, два кувырка в группировке вперед слитно, два кувырка в группировке назад слитно, равновесие «ласточка», «полушпагат» и «шпагат», переворот боком «колесо», «мост» прогибом с помощью и самостоятельно, стойка на голове, равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед. Самостоятельно составляет комбинацию из ранее разученных 8-ми упражнений.</p>	<p><b>Знает и выполняет:</b> стойку на лопатках, два кувырка в группировке вперед слитно, два кувырка в группировке назад слитно, равновесие «ласточка», «полушпагат» и «шпагат», переворот боком «колесо»; «мост» прогибом с помощью и самостоятельно, стойка на голове, равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед. Самостоятельно составляет комбинацию из ранее разученных 8-ми упражнений.</p>
<b>Акробатические упражнения (юноши)</b>	
<p><b>Акробатика.</b> Кувырки вперед, назад, перевороты в сторону, длинный кувырок с двух-трех шагов разбега толчком двумя ногами из упора присев силой стойку на голове и руках и с трех шагов разбега кувырок вперед прыжком;</p> <p>два кувырка вперед слитно; два кувырка назад слитно; длинный кувырок</p>	<p><b>Акробатика:</b> кувырки вперед, назад, перевороты в сторону, длинный кувырок с двух-трех шагов разбега толчком двумя ногами из упора присев силой стойку на голове и руках, с трех шагов разбега кувырок вперед прыжком;</p> <p>два кувырка вперед слитно; два кувырка назад слитно; длинный кувырок</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
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.	вперед отталкиванием двумя ногами; равновесие «ласточка», два переворота боком «колесо» слитно; стойка на голове и руках, на руках (с помощью); комбинация из не менее шести изученных элементов.
<b>Атлетическая гимнастика (юноши) 7 часов</b>	
<p><b>Атлетическая гимнастика:</b> силовые упражнения для двуглавой мышцы плеча, мышц шеи, для трапециевидной мышцы, для дельтовидной мышцы, для большой грудной мышцы, для мышц предплечья; упражнения для прямой мышцы живота, для четырехглавой мышцы бедра, для икроножной мышцы, для мышц задней поверхности бедра, для наружной косой мышцы живота, для длинных мышц спины, для широчайшей мышцы спины, для трехглавой мышцы плеча с различными отягощениями (весом тела, весом гантелей, штанги, гири, груза и т. п.); упражнения с преодолением упругости предметов (эластичный бинт, эспандер, упругая пружина и т. п.); комплексы упражнений для формирования мышечной массы.</p> <p>Комбинацию из ранее разученных 8-ми упражнений</p>	<p><b>Знает и выполняет:</b></p> <p><b>Атлетическая гимнастика:</b> силовые упражнения для двуглавой мышцы плеча, мышц шеи, для трапециевидной мышцы, для дельтовидной мышцы, для большой грудной мышцы, для мышц предплечья; упражнения для прямой мышцы живота, для четырехглавой мышцы бедра, для икроножной мышцы, для мышц задней поверхности бедра, для наружной косой мышцы живота, для длинных мышц спины, для широчайшей мышцы спины, для трехглавой мышцы плеча с различными отягощениями (весом тела, весом гантелей, штанги, гири, груза и т. п.); упражнения с преодолением упругости предметов (эластичный бинт, эспандер, упругая пружина и т. п.); комплексы упражнений для формирования мышечной массы.</p> <p>Самостоятельно составляет комбинацию из ранее разученных 8-ми упражнений</p>
<b>Аэробика и элементы художественной гимнастики (девушки) 7 часов</b>	
<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: скакалка, обруч, мяч, лента.</p> <p>Хореографическая подготовка– танцевальные элементы.</p> <p>Произвольные комбинации</p> <p><b>Аэробика</b></p> <p><b>Техническая подготовка</b></p> <p>Техника выполнения базовых шагов аэробики:</p> <p>CROSS (шаг накрест);</p> <p>LOW KICK (мах ногой с ударом голенью);</p> <p>CHASSE (галоп);</p> <p>CHA-CHA-CHA (часть основного танцевального шага «ча-ча-ча»);</p>	<p><b>Элементы художественной гимнастики:</b></p> <p><b>знает и умеет</b> самостоятельно проводить разминку;</p> <p><b>умеет</b> составлять произвольные комбинации;</p> <p>Хореографическая подготовка – танцевальные элементы. Упражнения у опоры, на середине</p> <p>Техника упражнений без предмета, (волны, равновесия, повороты, прыжки), акробатические и партерные элементы.</p> <p>Упражнения без предметов, с предметами: скакалка, обруч, мяч, лента.</p> <p>Хореографическая подготовка– танцевальные элементы.</p> <p>Произвольные комбинации</p> <p><b>Аэробика(девушки)</b></p> <p><b>знает и выполняет:</b> базовые шаги аэробики:</p> <p>CROSS (шаг накрест);</p> <p>LOW KICK (мах ногой с ударом голенью);</p> <p>CHASSE (галоп);</p> <p>CHA-CHA-CHA (часть основного танцевального шага «ча-ча-ча»);</p> <p>TWIST JUMP (прыжки на двух ногах с поворотом бедер);</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
<p>TWIST JUMP (прыжки на двух ногах с поворотом бедер); SKIP (подскок). Сочетание работы рук и ног при выполнении базовых шагов аэробики. Сочетание базовых шагов аэробики с разнообразными движениями рук в комплексе упражнений.</p>	<p>SKIP (подскок). <b>владеет:</b> навыками соединения работы руками и ногами при 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</p>
<b>ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ 10 часов</b>	
<p>Спортивно - оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. .Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, состояния самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактических (гигиенические требования, закаливание) и восстановительных (гидропроцедуры, массаж) мероприятий при организации и проведении спортивно - массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни. Физическая культура в семье.Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p>	<p><b>Знает и объясняет:</b> Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Спортивно - оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. .Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, состояния самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактических (гигиенические требования, закаливание) и восстановительных (гидропроцедуры, массаж) мероприятий при организации и проведении спортивно - массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни. Физическая культура в семье.</p> <p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p><b>Использует:</b></p> <p>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
<p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p> <p>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.</i></p> <p>Экспресс оценка физического здоровья учащихся: масса - ростовой индекс Кетле, определение координационной функции нервной системы индекс Ромберга, индекса реакции сердечно - сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку Руфье, проба продолжительности задержки дыхания Штанге; индекс мощности Шаповаловой, индекс Робинсона. Анализ и оценка состояния физического развития.</p> <p><b>Тест - оценивания физической подготовленности:</b></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>Экспресс оценка физического здоровья учащихся: масса - ростовой индекс Кетле, определение координационной функции нервной системы индекс Ромберга, индекса реакции сердечно - сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку Руфье, проба продолжительности задержки дыхания Штанге; индекс мощности Шаповаловой, индекс Робинсона. Анализ и оценка состояния физического развития.</p> <p><b>Тест - оценивания физической подготовленности:</b></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>
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (15 часов)</b>	
<b>Основы знаний в процессе урока</b>	
<p><b>Знания.</b> Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Значение оздоровительного бега для правильного функционирования сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Правила проведения соревнований. Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.</p>	<p><b>Учащийся</b></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 (планируется на каждый урок)</b>	
<p><b>Разновидности ходьбы:</b> на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок в полуприседе, приседе, спиной вперед, с закрытыми глазами, выпадами, ускоренная, спортивная ходьба.</p> <p><b>Разновидности бега:</b> с высоким подниманием колен, с захлестом голени, перекатами с пятки на носок, прыжкообразный бег, семенящий бег с продвижением вперед, скрестным шагом, спиной вперед, с ускорениями, с поворотами, «колесом».</p>	<p><b>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>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
<p><b>Разновидности прыжков:</b> «в шаге» через шаг (через 2, 3 шага), с ноги на ногу с активным продвижением вперед, с ноги на ногу с выбрасыванием прямых ног вперед толкаясь вперед, с ноги на ногу в сторону, перекатом с пятки на носок, на двух ногах по разметке, спиной вперед, на одной ноге, другая отведена назад.</p>	<p><b>Разновидности прыжков:</b> «в шаге» через шаг (через 2, 3 шага), с ноги на ногу с активным продвижением вперед, с ноги на ногу с выбрасыванием прямых ног вперед, толкаясь вперед, с ноги на ногу в сторону, перекатом с пятки на носок, на двух ногах по разметке, спиной вперед, на одной ноге, другая отведена назад.</p>
<b>Прыжки, бег на короткие дистанции (7 часов)</b>	
<p><b>Специальная физическая подготовка.</b>  <b>Бег:</b> 15 – 20 метров из исходного положения, сидя лицом или спиной к направлению бега; бег с заданной скоростью 30 метров, 100 метров; (низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование); бег с низкого и высокого старта 100 м на скорость, бег с отягощением, челночный бег 4×9 метров; «челночный» бег 10x10 метров; техника барьерного бега, эстафетный бег по кругу с отрезками 15 метров, 30 метров, 60 метров;  <b>Прыжки:</b> прыжок в длину с места; тройной прыжок с места, с разбега; прыжок в длину с разбега (16-18 беговых шагов) способом «согнув ноги»; в высоту с разбега (7-9 беговых шагов) способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега; прыжки в высоту с разбега.</p>	<p><b>Специальная физическая подготовка.</b>  <b>Бег:</b> 15 – 20 метров из исходного положения, сидя лицом или спиной к направлению бега; бег с заданной скоростью 30 метров, 100 метров; (низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование); бег с низкого и высокого старта 100 м на скорость, бег с отягощением, челночный бег 4×9 метров; «челночный» бег 10x10 метров; техника барьерного бега, эстафетный бег по кругу с отрезками 15 метров, 30 метров, 60 метров;  <b>Прыжки:</b> прыжок в длину с места; тройной прыжок с места, с разбега; прыжок в длину с разбега (16-18 беговых шагов) способом «согнув ноги»; в высоту с разбега (7-9 беговых шагов) способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега; прыжки в высоту с разбега.</p>
<b>Метание, бег для развития выносливости (8 часов)</b>	
<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.  <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;  <b>Толкание ядра:</b> (девушки): 3 кг с места, со скачка.  <b>Толкание ядра:</b> (юноши): 5 кг с места со скачка.  <b>Упражнения для развития</b> скорости, ловкости, силы, аэробной выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных</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.  <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;  <b>Толкание ядра:</b> (девушки): 3 кг с места, со скачка.  <b>Толкание ядра:</b> (юноши): 5 кг с места, со скачка.  <b>Упражнения для развития</b> скорости, ловкости, силы, аэробной выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей,</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
<p>способностей, гибкости. Упражнения с набивными мячами, гантелями, отягощением на ноги, пояс.</p> <p>Бег 200 метров, 400 метров; бег 800 метров; 500 метров, 1000 метров, равномерный бег 1500 метров (юноши) и 1000 метров (девушки) с учетом времени на дистанции чередование бега и ходьбы до 3000 м.</p>	<p>гибкости. Упражнения с набивными мячами, гантелями, отягощением на ноги, пояс.</p> <p><b>берет участие</b> в соревнованиях как участник и судья;</p> <p><b>соблюдает:</b> правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.</p> <p>Бег 200 метров, 400 метров; бег 800 метров; 500 метров, 1000 метров, равномерный бег 1500 метров (юноши) и 1000 метров (девушки) с учетом времени на дистанции чередование бега и ходьбы до 3000 м.</p>
<p><b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: БАСКЕТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ, ГАНДБОЛ, ФУТБОЛ (26 часов)</b>  <b>(Спортивные игры*- выбираются 2 вида спорта из четырёх с учётом материально-технической базы)</b></p>	
<p><b>Основы знаний</b></p>	
<p><b>Знания.</b> Терминология спортивных игр. Влияние игровых упражнений на развитие двигательных способностей, психических процессов; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игр. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки во время занятий спортивными играми.</p>	<p><b>Учащийся</b>  <b>Называет:</b> терминологию спортивных игр; правила игр;  <b>понимает</b> влияние игровых упражнений на развитие двигательных способностей, психических процессов; воспитание нравственных и волевых качеств; организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки во время занятий спортивными играми.</p>
<p><b>Общая физическая подготовка</b></p>	
<p><b>Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия,</b> строевые упражнения.</p> <p>Разновидности ходьбы: скрестным шагом, с высоким подниманием бедра, на носках, внешней и внутренней сторонах стопы, в полуприседе, в приседе, по линиям и разметке; спортивным шагом. Семенящий бег. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с забрасыванием голени назад. Бег толчками, поочередно отталкиваясь ногами от пола. Бег у стены, Бег вверх по лестнице. Рывок на 15м. с вращением мяча вокруг корпуса, шеи. Быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку. Передача мяча в парах во время бега, скоростного бега. Скоростной бег с поворотами. Ведение на максимальной скорости с поворотами.</p> <p><b>Упражнения для развития</b> скорости, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости, выносливости, способности проявлять скоростно-силовые качества в условиях смены направления движений при дефиците времени и пространства; аэробной выносливости.</p>	<p><b>выполняет: упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия,</b> строевые упражнения;</p> <p>разновидности ходьбы: скрестным шагом, с высоким подниманием бедра, на носках, внешней и внутренней сторонах стопы, в полуприседе, в приседе, по линиям и разметке; спортивным шагом. Семенящий бег. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с забрасыванием голени назад. Бег толчками, поочередно отталкиваясь ногами от пола. Бег у стены. Бег вверх по лестнице. Рывок на 15м. с вращением мяча вокруг корпуса, шеи. Быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку. Передача мяча в парах во время бега, скоростного бега. Скоростной бег с поворотами. Ведение на максимальной скорости с поворотами.</p> <p><b>Упражнения для развития</b> скорости, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости, выносливости, способности проявлять скоростно-силовые качества в условиях смены направления движений при дефиците времени и пространства; аэробной выносливости.</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
<p>Прыжок в длину с места. Челночный бег 4х9 метров. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание или сгибание и разгибание рук. Прыжки через скакалку.</p> <p><b>Тест - оценивание физической подготовленности учащихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Челночный бег 4х9 метров;</li> <li>- Прыжок в длину с места;</li> <li>- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.</li> </ul>	<p>Прыжок в длину с места. Челночный бег 4х9 метров Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание или сгибание и разгибание рук. Прыжки через скакалку.</p> <p><b>Тест - оценивание физической подготовленности учащихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Челночный бег 4х9 метров;</li> <li>- Прыжок в длину с места;</li> <li>- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.</li> </ul>
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
<p><b>Специальные упражнения для обучения передвижениям</b></p> <p>Передвижение приставным шагом вперед, назад, в сторону с изменением скорости. Бег с поворотом кругом с последующим ускорением на 15-20 м. Бег с изменением направления и скорости движения: по дуге; кругу; «восьмерке»; диагонали площадки. Бег с 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 90° и 130° с ведением одного или двух мячей. Рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м. Ходьба на руках: с катанием мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги.</p> <p><b>Передачи мяча</b> у стены, в парах со сменой мест (выполняются одним мячом). Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.</p>	<p><b>Учащийся знает и умеет выполнять:</b></p> <p><b>Специальные упражнения для обучения передвижениям</b></p> <p>Передвижение приставным шагом вперед, назад, в сторону с изменением скорости. Бег с поворотом кругом с последующим ускорением на 15-20м. Бег с изменением направления и скорости движения: по дуге; кругу; «восьмерке»; диагонали площадки. Бег с 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 90° и 130° с ведением одного или двух мячей. Рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м. Ходьба на руках: с катанием мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги.</p> <p><b>Передачи мяча</b> у стены, в парах со сменой мест (выполняются одним мячом). Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.</p>
<b>Баскетбол</b>	
<p><b>Техника игры.</b> Перемещения в стойке, ловля мяча двумя и одной рукой; ведение мяча правой и левой рукой.</p>	<p><b>Знает и владеет:</b></p> <p><b>Техникой игры.</b> Перемещения в стойке, ловля мяча двумя и одной рукой; ведение мяча правой и левой рукой.</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
<p>Броски по кольцу с места перехваты мяча во время ведения, передачи мяча различными способами на месте и в движении в одном направлении и при встречном движении; с отскоком от пола;</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>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>Тактические действия в защите: индивидуальные и коллективные. Обманные движения ногами на месте и в движении, с мячом и без мяча.</p> <p><b>Коллективные действия: групповые и командные.</b></p> <p>Командные действия: организация позиционной защиты на своей половине площадки. Игры с элементами баскетбола. Учебная и двухсторонняя игра. Судейство учебной игры.</p>	<p>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>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 мяча.</p> <p><b>Коллективные действия: групповые и командные.</b></p> <p>Командные действия: организация позиционной защиты на своей половине площадки. Игры с элементами баскетбола. Учебная и двухсторонняя игра. Судейство учебной игры.</p>
<b>Волейбол</b>	
<p><b>Техника игры.</b></p> <p>Стойки и перемещения. Передачи мяча сверху и снизу двумя и одной руками, нижняя и верхняя подачи. Нападающий удар, атакующий удар блокировка нападающего удара. Техника передвижений, приемы мяча, перемещение в стойке при приеме мяча снизу и сверху, подачи мяча нижняя и верхняя прямая на точность в 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>Учащийся знает и выполняет:</b></p> <p><b>Технику игры.</b></p> <p>Стойки и перемещения. Передачи мяча сверху и снизу двумя и одной руками, нижняя и верхняя подачи. Нападающий удар, атакующий удар блокировка нападающего удара. Техника передвижений, приемы мяча, перемещение в стойке при приеме мяча снизу и сверху, подачи мяча нижняя и верхняя прямая на точность в заданные зоны.</p> <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</p>



Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
<p><b>Тактические действия в нападении:</b> групповые тактические действия игроков в нападении; командные тактические действия игроков.</p> <p><b>Тактические действия в защите:</b> взаимодействия игроков во время приема подачи.</p> <p><b>Индивидуальные тактические действия в защите:</b> выбор места во время приема подачи и для страховки партнера. Блокирование, индивидуальная страховка, само страховки;</p> <p><b>групповые тактические</b> (преимущественно двойной) блок, действия при приёме подач, при приёме атакующего удара, страховка атакующего игрока. Игры с элементами волейбола. Учебная, двухсторонняя игра. Судейство учебной игры.</p>	<p>задней линии между собой; взаимодействие игроков задней линии и игроков передней линии между собой.</p> <p><b>Тактические действия в нападении:</b> групповые тактические действия игроков в нападении; командные тактические действия игроков.</p> <p><b>Тактические действия в защите:</b> взаимодействия игроков во время приема подачи;</p> <p><b>Индивидуальные тактические действия в защите:</b> выбор места во время приема подачи и для страховки партнера. Блокирование, индивидуальная страховка, само страховки;</p> <p><b>групповые тактические</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>Гандбол</b>	
<p><b>Технические приёмы:</b> передвижения, передачи, ловля, ведение мяча, броски по воротам, обманные действия, заслоны.</p> <p><b>Передачи мяча:</b> одной рукой от плеча; одной рукой из-за спины; одной рукой над плечом, за головой, одной рукой снизу, одной рукой на короткое, среднее и длинное расстояния от плеча, сбоку, снизу и над головой.</p> <p>Передачи и ловля мяча в тройках с отскоком от пола; Ловля мяча двумя руками на месте и в движении; ловля и передача мяча при встречном движении;</p> <p><b>Броски мяча:</b> согнутой рукой сверху, в прыжке, в падении, из опорного положения.</p> <p><b>Техника перемещений:</b> индивидуальные и коллективные технические приёмы на месте и в движении.</p> <p><b>Техника игры.</b> Защитная стойка, передвижение в защитной стойке, блокирование, перехват мяча. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, ведение мяча в сочетании с обводкой противника, передачами и бросками по воротам; отвлекающие индивидуальные действия в нападении; штрафной бросок в заданную половину ворот.</p> <p><b>Техника игры вратаря.</b> Основные стойки вратаря. Передвижения, выпады, шпагаты. Ловля, задержки и отбивание мяча. Выход и прыжок навстречу бросающему. Введение мяча в игру, передача мяча в отрыв.</p> <p><b>Тактика игры в нападении.</b></p>	<p><b>Учащийся знает и умеет выполнять:</b></p> <p><b>Технические приёмы:</b> передвижения, передачи, ловля, ведение мяча, броски по воротам, обманные действия, заслоны.</p> <p><b>Передачи мяча:</b> одной рукой от плеча; одной рукой из-за спины; одной рукой над плечом, за головой, одной рукой снизу, одной рукой на короткое, среднее и длинное расстояния от плеча, сбоку, снизу и над головой.</p> <p>Передачи и ловля мяча в тройках с отскоком от пола; Ловля мяча двумя руками на месте и в движении; ловля и передача мяча при встречном движении;</p> <p><b>Броски:</b> согнутой рукой сверху, в прыжке, в падении, из опорного положения.</p> <p><b>Техника перемещений:</b> индивидуальные и коллективные технические приёмы на месте и в движении.</p> <p><b>Технику игры.</b> Защитная стойка, передвижение в защитной стойке, блокирование, перехват мяча. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, ведение мяча в сочетании с обводкой противника, передачами и бросками по воротам; отвлекающие индивидуальные действия в нападении; штрафной бросок в заданную половину ворот.</p> <p><b>Технику игры вратаря.</b> Основные стойки вратаря. Передвижения, выпады, шпагаты. Ловля, задержки и отбивание мяча. Выход и прыжок навстречу бросающему. Введение мяча в игру, передача мяча в отрыв.</p> <p><b>Тактику игры в нападении.</b></p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
<p>Быстрый прорыв. Позиционные нападения. Индивидуальные действия: повторение ранее изученных действий. Командные действия: взаимодействие во время нападения «быстрым прорывом» 2:4, 3:3.</p> <p><b>Тактика игры в защите:</b> индивидуальные и коллективные действия.</p> <p>Индивидуальные действия: перехват мяча, блокировка нападения игрока с мячом и без мяча, выход на игрока, владеющего мячом. Коллективные тактические действия: взаимодействие игроков, во время зонной защиты 6+0, 1+4+1, 5+1.</p> <p><b>Тактика игры вратаря.</b> Правильный выбор позиции вратаря при розыгрыше стандартных положений. Определение направления возможного удара; игра на выходах; организация атаки; руководство игрой партнеров по обороне; отражение 7-метровых бросков. Игры с элементами гандбола.</p> <p><b>Учебная, двухсторонняя игра.</b></p> <p><b>Судейство двухсторонней игры.</b></p>	<p>Быстрый прорыв. Позиционные нападения. Индивидуальные действия: повторение ранее изученных действий. Командные действия: взаимодействие во время нападения «быстрым прорывом» 2:4, 3:3.</p> <p><b>Тактику игры в защите:</b> индивидуальные и коллективные действия.</p> <p>Индивидуальные действия: перехват мяча, блокировка нападения игрока с мячом и без мяча, выход на игрока, владеющего мячом. Коллективные тактические действия: взаимодействие игроков, во время зонной защиты 6+0, 1+4+1, 5+1.</p> <p><b>Тактику игры вратаря.</b> Правильный выбор позиции вратаря при розыгрыше стандартных положений. Определение направления возможного удара; игра на выходах; организация атаки; руководство игрой партнеров по обороне; отражение 7-метровых бросков. Игры с элементами гандбола.</p> <p><b>Учебная, двухсторонняя игра.</b></p> <p><b>Судейство двухсторонней игры.</b></p>
<b>Футбол</b>	
<p><b>Технические приёмы владения мячом:</b></p> <p><b>Передачи мяча.</b></p> <p><b>Удары по мячу:</b> правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком; удары по летящему мячу с использованием технико-тактических связок, игра головой, удары по мячу головой после набрасывания партнером; удары на дальность и точность, удары в заданную часть ворот; удары и приемы мяча ногой и головой, 11-метровый штрафной удар.</p> <p>Жонглирование мячом.</p> <p>Разновидности комбинаций приемов передвижения с техникой владения мячом; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления движения; обманные движения с мячом с торможением и сменой направления движения</p> <p><b>Тактика игры в нападении:</b> индивидуальные действия: повторение ранее изученных тактических действий. Командные действия: взаимодействие с партнерами во время организации атаки; повторение игровых и стандартных ситуаций; организация быстрого и постепенного наступления.</p> <p>Действия без мяча (открывание, отвлечение, создание численного преимущества); взаимодействие двух нападающих против одного защитника, двух защитников против одного нападающего.</p>	<p><b>Учащийся знает и выполняет:</b></p> <p><b>Технические приёмы владения мячом:</b></p> <p><b>Передачи мяча.</b></p> <p><b>Удары по мячу:</b> правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком. Удары по летящему мячу с использованием технико-тактических связок, игра головой, удары по мячу головой после набрасывания партнером, удары на дальность и точность, удары в заданную часть ворот, удары и приемы мяча ногой и головой, 11-метровый штрафной удар.</p> <p>Жонглирование мячом.</p> <p>Разновидности комбинаций приемов передвижения с техникой владения мячом; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления движения; обманные движения с мячом с торможением и сменой направления движения</p> <p><b>Тактика игры в нападении:</b> индивидуальные действия: повторение ранее изученных тактических действий. Командные действия: взаимодействие с партнерами во время организации атаки; повторение игровых и стандартных ситуаций; организация быстрого и постепенного наступления.</p> <p>Действия без мяча (открывание, отвлечение, создание численного преимущества); взаимодействие двух нападающих против одного защитника, двух защитников против одного нападающего.</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
<p>Маневрирование на поле; рациональное использование выученных технических приемов.</p> <p><b>Тактика игры в защите:</b> тактические задачи обороны. Индивидуальные действия: «закрывание», «перехват» и отбор мяча. Действия против игрока с мячом и действия против игрока, не владеющего мячом. Персональная защита. Зонная защита. Комбинированная защита.. Командные действия: взаимодействия в обороне во время выполнения соперником стандартных комбинаций; организация и построение «стенки». Подстраховка. Переключение. Групповой отбор мяча.</p> <p><b>Техника игры вратаря:</b> ловля, отбивание, перевод мяча; бросок руками и выбивание мяча ногами, удары по мячу ногой с рук на дальность и точность.</p> <p><b>Тактика игры вратаря:</b> выбор правильной позиции во время углового, штрафного и свободного ударов; организация атаки во время введения мяча в игру.</p> <p><b>Технико-тактические действия:</b> упражнения, способствующие закреплению навыков игры. Упражнения для отработки навыков взаимодействия игроков на поле. Игровые упражнения в кругу, квадрате, прямоугольнике и т. п.</p> <p>Футбольные эстафеты и игры для развития физических качеств футболистов.</p> <p>Учебная, двухсторонняя игра.</p> <p>Судейство двухсторонней игры.</p>	<p>Маневрирование на поле; рациональное использование выученных технических приемов.</p> <p><b>Тактика игры в защите:</b> тактические задачи обороны. Индивидуальные действия: «закрывание», «перехват» и отбор мяча. Действия против игрока с мячом и действия против игрока, не владеющего мячом. Персональная защита. Зонная защита. Комбинированная защита.. Командные действия: взаимодействия в обороне во время выполнения соперником стандартных комбинаций; организация и построение «стенки». Подстраховка. Переключение. Групповой отбор мяча.</p> <p><b>Техника игры вратаря:</b> ловля, отбивание, перевод мяча; бросок руками и выбивание мяча ногами, удары по мячу ногой с рук на дальность и точность.</p> <p><b>Тактика игры вратаря:</b> выбор правильной позиции во время углового, штрафного и свободного ударов; организация атаки во время введения мяча в игру.</p> <p><b>Технико-тактические действия:</b> упражнения, способствующие закреплению навыков игры. Упражнения для отработки навыков взаимодействия игроков на поле. Игровые упражнения в кругу, квадрате, прямоугольнике и т. п.</p> <p>Футбольные эстафеты и игры для развития физических качеств футболистов.</p> <p>Учебная, двухсторонняя игра.</p> <p>Судейство двухсторонней игры.</p>
<b>САМОСТРАХОВКА НА ОСНОВЕ ВИДА СПОРТА ДЗЮДО (8 часов)</b>	
<b>Основы знаний виду спорта дзюдо</b>	
<p>Дзюдо как часть системы физического воспитания.</p> <p>Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью Самостоятельные занятия физическими упражнениями.</p> <p>Особенности правильного падения. Правила самостраховки.</p>	<p><b>Обучающийся характеризует</b> дзюдо как часть системы физического воспитания.</p> <p><b>совершенствует</b> культуру движений, самостоятельно использует физические упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.</p> <p><b>Обучающийся знает и выполняет приемы правильного падения</b></p> <p><b>Соблюдает правила самостраховки.</b></p>
<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</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</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
<p>ногами вперед и вперед спиной, выпадами, «гусиным шагом», ходьба на коленях по гимнастическим матам. прыжки с перемещением в приседе,</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, галоп прямо, правым, левым боком, бег прыжками, с выносом прямых ног вперед, назад, скрестным бегом, спиной вперед. Бег спиной с поворотами вправо-влево по сигналу, бег с прыжком на 360* по сигналу. Разновидности прыжков вверх в движении.</p> <p><b>Бег:</b> на месте с ускорением по сигналу, по прямой, «змейкой», «по кочкам», оббегая препятствия, челночный бег. Бег на выносливость.</p>	<p>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 выносливость.</p>
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	
<p>Общеразвивающие упражнения в движении и на месте.</p> <p>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>Прыжки на гимнастическую скамейку со сменой ног.</p> <p>Прыжки на месте с подтягиванием согнутых ног к груди.</p> <p>Разновидности передачи набивных мячей (2-3кг.) из положения сидя, стоя.</p> <p>Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов в положении сидя и стоя.</p> <p>Наклоны вперед из положения сидя. Из положения лежа на спине подъем и опускание туловища и прямых ног одновременно. То же на животе.</p> <p>Приседания на одной ноге у опоры, без опоры.</p> <p>Из О.С. упор присев, упор лежа, прыжком вернуться в О.С.</p> <p>Прыжок с места продвижением вперед толчком обеих ног. Прыжки на мете со скручиванием таза.</p> <p>Ходьба на руках в парах с захватом голени партнера (тачка). Из положения стоя махи на месте прямой ногой вперед к разноименной руке с</p>	<p><b>Обучающийся составляет и выполняет комплексы общеразвивающих упражнений:</b></p> <p>Общеразвивающие упражнения в движении и на месте</p> <p>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>Прыжки на гимнастическую скамейку со сменой ног.</p> <p>Прыжки на месте с подтягиванием согнутых ног к груди.</p> <p>Разновидности передачи набивных мячей (2-3кг.) из положения сидя, стоя.</p> <p>Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов в положении сидя и стоя.</p> <p>Наклоны вперед из положения сидя. Из положения лежа на спине подъем и опускание туловища и прямых ног одновременно. То же на животе.</p> <p>Приседания на одной ноге у опоры, без опоры.</p> <p>Из О.С. упор присев, упор лежа, прыжком вернуться в О.С.</p> <p>Прыжок с места продвижением вперед толчком обеих ног. Прыжки на мете со скручиванием таза.</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
<p>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>Ходьба на руках в парах с захватом голени партнера (тачка). Из положения стоя махи на месте прямой ногой вперед к разноименной руке с максимальной амплитудой, махи ногой назад с наклоном вперед до касания рукам пола. Махи ногой вперед-назад с максимальной амплитудой стоя у опоры.</p> <p>Упражнения с резиновым жгутом. Силовые упражнения с отягощениями. Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных брусьях.</p> <p>Силовые упражнения в парах лицом к лицу: с сопротивлением: поочередная смена положения рук с упором в ладони партнера</p> <p>Силовые упражнения в парах спина к спине со скрестным захватом рук партнера. Перетягивание каната.</p>
<b>Практические упражнения на освоение элементов самостраховка на основе вида спорта дзюдо</b>	
<p><b>Виды самостраховки.</b></p> <p><b>Приемы падений:</b> падение вперед, на бок, на спину, перекатываясь вперед, падение из положения приседа.</p> <p>Самостраховка на бок кувырком через плечо.</p> <p>Игры и эстафеты (не на скорость) с приемами самостраховки.</p> <p>Ошибки при выполнении падений на спину, падений на бок, падения вперед.</p>	<p><b>Обучающийся знает и выполняет:</b></p> <p><b>Виды самостраховки.</b></p> <p><b>Приемы падений:</b> падение вперед, на бок, на спину, перекатываясь вперед, падение из положения приседа.</p> <p>Самостраховка на бок кувырком через плечо.</p> <p>Игры и эстафеты с приемами 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>Кувырок вперед, 2 кувырка вперед слитно. Кувырок вперед через правое-левое плечо. Длинный кувырок. Кувырок назад. «Мост из положения лежа».</p> <p>Покачивания вперед-назад в положении «гимнастического мост». Забегание в упоре лежа на 90-180*.</p> <p>Длинный кувырок через мягкий предмет. Кувырки с предметом, зажатым между ног (волейбольный мяч)</p> <p>Лазание по канату. Тяни-толкай.</p> <p>Полушпагат. «Шпагат».</p> <p>Из положения «стойка на лопатках» перекаат назад через правое-левое плечо.</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».</p> <p>Покачивания вперед-назад в положении «гимнастического мост». Забегание в упоре лежа на 90-180*.</p> <p>Длинный кувырок через мягкий предмет. Кувырки с предметом, зажатым между ног (волейбольный мяч)</p> <p><b>Обучающийся выполняет:</b></p> <p>Лазание по канату.</p> <p>Полушпагат. «Шпагат».</p> <p>Из положения «стойка на лопатках» перекаат назад через правое-левое плечо.</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
<p>Из и.п. широкая стойка ноги врозь перемещения в приседе, с правой на левую ногу и наоборот.</p> <p>Упражнения по сигналу:  Из упора присев лечь на живот, на спину;  Из упора присев перекаат с обхватом голеней на бок – вправо, влево;  Прыжки на месте с поворотами на 360* вправо и влево на месте.  Из упора присев перекааты на спину, в группировке на спине хлопок ладонями по ковру (гимнастическому мату);  Прыжком упор присев-упор лежа.  Нырки приседанием под эластичное препятствие.  Падение вперед из положения стоя на коленях, падение на бок, на спину из положения полуприседа, из положения стоя</p> <p><b>Тест на оценивание физической подготовленности учащихся:</b>  - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.  - наклон вперед из положения сидя;  - длинный кувырок через мягкий предмет (2 б.), падение вперед из положения стоя на коленях (2 б.), падение на бок из положения стоя (2 б.), падение на спину из положения полуприседа (2.5 б.)</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>  Упражнения по сигналу:  Из упора присев лечь на живот, на спину;  Из упора присев перекаат с обхватом голеней на бок – вправо, влево;  Прыжки на месте с поворотами на 360* вправо и влево на месте.  Из упора присев перекааты на спину, в группировке на спине хлопок ладонями по ковру (гимнастическому мату);  Прыжком упор присев-упор лежа.  <b>Обучающийся выполняет:</b>  Нырки приседанием под эластичное препятствие.</p> <p><b>Обучающийся знает и выполняет:</b></p> <p><b>Тест на оценивание физической подготовленности учащихся:</b>  - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.  - наклон вперед из положения сидя;  - выполнение приёмов самостраховки: длинный кувырок через мягкий предмет, падение вперед из положения стоя на коленях, падение на бок из положения стоя, падение на спину из положения полуприседа.</p>
Подвижные игры и эстафеты Петушиный бой, Вытолкни из круга, «Выбивной мяч», «Чехарда»	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ 8 часов</b>	
<p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. ГФСК «ГТО ДНР».</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики («ГФСК «ГТО ДНР»).</p> <p><b>Диагностика уровня развития физической подготовленности:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Бег 30 метров.</li> <li>2 Наклон вперед из положения сидя.</li> <li>3 Прыжок в длину с места.</li> </ol>	<p><b>Обучающийся:</b></p> <p>Выполняет: комплексы 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. <b>Знает:</b> Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики («ГФСК «ГТО ДНР»).</p> <p><b>имеет</b> общее представления о значении функциональных проб: масса - ростовой индекс Кетле, Индекс Ромберга.</p> <p><b>соблюдает:</b> правила безопасности во время выполнения упражнений.  <b>соблюдает: правила безопасности во время выполнения упражнений.</b></p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
4 Челночный бег 4х9 метров. 5 Поднимание туловища из положения лёжа на спине 6 Подтягивание или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. 7 Бег: юноши – 1000 метров, девушки – 500 метров.	<b>выполняет:</b> упражнения для диагностики уровня развития физической подготовленности, тестовые упражнения ГФСК «ГТО ДНР»

## УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ВАРИАТИВНЫХ ВИДОВ СПОРТА

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ БАДМИНТОН (10 часов)

#### Теоретические сведения

<p>Физическая культура и здоровый образ жизни.            Современные оздоровительные системы.            Формы и содержание оздоровительных занятий бадминтоном.            Основы физической, технической и психологической подготовки в бадминтоне.</p> <p>Реабилитация и восстановление здоровья человека средствами бадминтона.            Анализ и оценка состояния физического развития и физической подготовленности.            Методика развития скоростных и скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости, выносливости.            Судейство соревнований по бадминтону.            Правила безопасности, профилактика травматизма, оказание доврачебной медицинской помощи.</p>	<p>Ученик, ученица:            Знает о возможности применения различных форм бадминтона (рекреативные формы занятий, семейный бадминтон, оздоровительные занятия, спортивные занятия)</p> <p>раскрывает основы физической, технической и психологической подготовки; применяет: бадминтон для реабилитации и восстановления здоровья; проводит: мониторинг своего физического развития и тестирования физической подготовленности;</p> <p>может составлять: индивидуальный маршрут физического развития и физической подготовки;</p> <p>знает и применяет: основы методики развития двигательных качеств; умеет судить: соревнования по бадминтону; строго выполняет правила безопасности, может оказать доврачебную медицинскую помощь.</p>
---	--

#### Специальная физическая подготовка.

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

#### Технико-тактическая подготовка.

<p>Совершенствование технико-тактической подготовки в бадминтоне. Техника ударов: короткий атакующий удар с задней линии площадки, плоский удар открытой и закрытой стороной ракетки, выполнение и прием атакующего удара, «смеш» по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки; блокирующие удары в средней зоне. Тактика одиночной игры в защите и атаке: чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку; быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии. Выполнение ударов по диагонали. Тактика парной игры: защитные действия игроков, атакующие действия игроков. Соблюдение личной игровой зоны; способы расстановки игроков на площадке. Игровые действия одного игрока против двоих-троих игроков. Учебные игры.</p>	<p><b>Ученик, ученица:</b></p> <p><b>Выполняет:</b> короткий атакующий удар с задней линии площадки; плоский удар открытой и закрытой стороной ракетки; атакующий удар «смеш» по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки, блокирующие удары в средней зоне; <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; <b>выполняет</b> защитные и атакующие действия в парной игре, соблюдают личную игровую зону;</p> <p><b>выполняет:</b> игровые действия против двух-трех игроков; <b>участвует:</b> в учебных играх.</p>
<b>НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС</b>	
<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
<b>Теоретические сведения</b>	
<p>Особенности физической подготовки теннисистов с учётом возраста и пола. Развитие основных физических качеств теннисистов. Правила контроля и самоконтроля во время занятий настольным теннисом. Профилактика спортивного травматизма. Техника безопасности во время занятий настольным теннисом.</p>	<p>Характеризует особенности физической подготовки теннисистов; влияние занятий настольным теннисом на основные системы и функции организма; упражнения, которые способствуют профилактике травматизма теннисистов; Владеет знаниями о правилах самоконтроля и безопасности во время выполнения физических упражнений; Умеет объективно оценить эффективность занятий по результатам участия во внутри школьных соревнованиях. Соблюдает правила техники безопасности во время занятий настольным теннисом.</p>
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	
<p>Выполнение комбинационных серий защитных и атакующих приемов техники игры. Совершенствование приёма подач с нижним и смешанным вращением мяча, подачи, подрезки справа и слева, «свечи», удары справа и слева, накатом и топ-спином</p>	<p>Владеет техникой приема подач с нижним и смешанным вращением мяча. Демонстрирует стабильность выполнения технических действий: подачи, подрезки справа и слева, «свечи», удары справа и слева, накатом и топ-спином; <b>Выполняет</b> комбинационные задачи по указанию педагога</p>



**11 КЛАСС**  
**(105 часов в год; 3 часа в неделю)**

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

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
<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»).
<b>ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (14 часов)</b>	
<b>Основы знаний (планируются на каждый урок)</b>	
<p>Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Правила безопасности при занятиях гимнастикой. Страховка и самостраховка при занятиях гимнастикой. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика)</p> <p>Правила безопасного поведения и предупреждения опасных ситуаций во время учебных занятий, посещения спортивных и других массовых зрелищ и мероприятий. Правила подготовки безопасных мест занятий, самооценки своих сил, страховки, самостраховки. Понятие базовое физкультурное образование</p> <p>Физическая культура в семье. Влияние занятий физическими упражнениями на гармоничное развитие личности.</p>	<p><b>Учащийся, учащаяся:</b>  <b>знает</b> основы биомеханики гимнастических упражнений;  <b>объясняет:</b> влияние гимнастических упражнений на телосложение человека; приемы страховки и самостраховки при занятиях гимнастикой. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика)  <b>знает и выполняет:</b> правила безопасности на занятиях гимнастикой.  <b>понимает</b> влияние занятий физическими упражнениями на гармоничное развитие личности;  <b>определяет</b> понятие базовое физкультурное образование, основы методики развития силы, выносливости, гибкости, скоростно-силовых качеств, ловкости;  <b>объясняет:</b> значение физической культуры в семье;  <b>Знает и выполняет:</b> Основы методики развития силы, выносливости, гибкости, скоростно-силовых качеств, ловкости. Упражнения профессионально-восстановительной направленности.  <b>соблюдает:</b> правила подготовки безопасных мест занятий, самооценки своих сил, страховки, самостраховки.</p>
<b>Строевые упражнения, акробатические упражнения, висы, упоры (7 часов)</b>	
<b>Строевые упражнения (юноши, девушки)</b>	
<p>Ходьба строевым шагом, размыкание и смыкание, повороты на 45°, изменение длины шага. Перестроения в движении: перестроение из одной шеренги в две и обратно; перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре на месте и в движении и обратно, два круга, перестроение уступом из одной шеренги в две и три и обратно, перестроение дроблением из одной колонны в две, четыре с последующим слиянием в две и одну колонну, и обратно. Поворот кругом в движении. Разновидности строя, элементы строя. Строй, шеренга, фланг. Фронт. Тыл. Интервал. Ширина строя. Колонна. Глубина строя.</p>	<p><b>Учащийся, учащаяся знает и выполняет:</b>  Ходьбу строевым шагом, размыкание и смыкание, повороты на 45°, изменение длины шага. Перестроения в движении: перестроение из одной шеренги в две и обратно; перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре на месте и в движении и обратно, два круга, перестроение уступом из одной шеренги в две и три и обратно, перестроение дроблением из одной колонны в две, четыре с последующим слиянием в две и одну колонну, и обратно. Поворот кругом в движении. Разновидности строя, элементы строя. Строй, шеренга, фланг. Фронт. Тыл. Интервал. Ширина строя. Колонна. Глубина строя.</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
<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>Построения. Строевые приемы на месте. Перестроения на месте. Способы передвижения. Перемена направления движения. Перестроения в движении. Размыкание и смыкание. Переход с шага на бег и обратно. Движение в обход. Движение по диагонали. Движение открытой петлей.</p>
<b>Висы и упоры (девушки)</b>	
<p><b>Упражнения в висах и упорах</b>  Вис на согнутых руках, подтягивание согнутых в коленях ног к груд и прямым ног к верхней жерди в виси; размахивание изгибами в виси на верхней жерди, вис согнувшись и прогнувшись.  подтягивание из виси лежа на низкой перекладине.  <b>Упоры:</b> напрыгивание в упор на нижнюю жердь разновысоких брусьев, упор прогнувшись на нижней жерди, из виси стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь; сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке;  <b>Выполняет:</b> самостоятельно составленную комбинацию из пяти ранее разученных упражнений.  <b>Лазание по канату (шесту) с помощью ног</b></p>	<p><b>знает и совершенствует ранее изученные комбинации упражнений; составляет и выполняет комбинации упражнений из ранее изученных элементов:</b></p> <p><b>Выполняет:</b> лазание по канату (шесту) с помощью ног</p>
<b>Висы и упоры (юноши)</b>	
<p><b>Перекладина (высокая)</b> Из виси подъем силой в упор  Комбинация для контрольного урока: Из виси подъем силой в упор, перемах в упор ноги врозь правой, перемах левой в упор сзади, перехват левой в хват снизу и поворот кругом в упор, опускание вперед в вис согнувшись и соскок махом назад. Подъем разгибом, из виси соскок махом назад, подъем прямых ног к перекладине в виси.  Подтягивания и передвижения в виси.  <b>Брусья (параллельные)</b> Из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь; Из седа ноги врозь стойка на плечах силой.  Из размахивания в упоре сгибание и разгибание рук на махе назад.</p>	<p><b>Знает и выполняет страховку и само страховку;</b>  Самостоятельно составляет комбинацию из ранее разученных 8-ми упражнений.  <b>Знает и выполняет висы и упоры:</b>  подъем силой переворотом в упор, подъем разгибом, из виси соскок махом назад, подъем прямых ног к перекладине в виси;</p> <p><b>брусья параллельные (юноши):</b>  Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях на количество раз  Подтягивания и передвижения в виси.</p>
<b>Акробатические упражнения (девушки)</b>	
<p><b>Акробатика.</b> Стойка на лопатках, два кувырка в группировке вперед слитно, два кувырка в группировке назад слитно, равновесие «ласточка», «полушпагат» и «шпагат», переворот боком «колесо», «мост» прогибом с помощью и самостоятельно, стойка на голове, равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед. Самостоятельно составляет комбинацию из ранее разученных 8-ми упражнений.</p>	<p><b>Знает и выполняет:</b> стойку на лопатках, два кувырка в группировке вперед слитно, два кувырка в группировке назад слитно, равновесие «ласточка», «полушпагат» и «шпагат», переворот боком «колесо»; «мост» прогибом с помощью и самостоятельно, стойка на голове, равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед. Самостоятельно составляет комбинацию из ранее разученных 8-ми упражнений.</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
<b>Акробатические упражнения (юноши)</b>	
<p><b>Акробатика.</b> Кувырки вперед, назад, перевороты в сторону, длинный кувырок с двух-трех шагов разбега толчком двумя ногами из упора присев силой стойку на голове и руках и с трех шагов разбега кувырок вперед прыжком;</p> <p>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>Акробатика:</b> кувырки вперед, назад, перевороты в сторону, длинный кувырок с двух-трех шагов разбега толчком двумя ногами из упора присев силой стойку на голове и руках, с трех шагов разбега кувырок вперед прыжком;</p> <p>два кувырка вперед слитно; два кувырка назад слитно; длинный кувырок вперед отталкиванием двумя ногами; равновесие «ласточка», два переворота боком «колесо» слитно; стойка на голове и руках, на руках (с помощью); комбинация из не менее шести изученных элементов.</p>
<b>Атлетическая гимнастика (юноши) 7 часов</b>	
<p><b>Атлетическая гимнастика:</b> силовые упражнения для двуглавой мышцы плеча, мышц шеи, для трапецевидной мышцы, для дельтовидной мышцы, для большой грудной мышцы, для мышц предплечья; упражнения для прямой мышцы живота, для четырехглавой мышцы бедра, для икроножной мышцы, для мышц задней поверхности бедра, для наружной косой мышцы живота, для длинных мышц спины, для широчайшей мышцы спины, для трехглавой мышцы плеча с различными отягощениями (весом тела, весом гантелей, штанги, гири, груза и т. п.); упражнения с преодолением упругости предметов (эластичный бинт, эспандер, упругая пружина и т. п.); комплексы упражнений для формирования мышечной массы.</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 трапецевидной мышцы, для дельтовидной мышцы, для большой грудной мышцы, для мышц предплечья; упражнения для прямой мышцы живота, для четырехглавой мышцы бедра, для икроножной мышцы, для мышц задней поверхности бедра, для наружной косой мышцы живота, для длинных мышц спины, для широчайшей мышцы спины, для трехглавой мышцы плеча с различными отягощениями (весом тела, весом гантелей, штанги, гири, груза и т. п.); упражнения с преодолением упругости предметов (эластичный бинт, эспандер, упругая пружина и т. п.); комплексы упражнений для формирования мышечной массы.</p> <p>Самостоятельно составляет комбинацию из ранее разученных 8-ми упражнений</p>
<b>Аэробика и элементы художественной гимнастики (девушки) 7 часов</b>	
<p><b>Элементы художественной гимнастики:</b></p> <p>Хореографическая подготовка – танцевальные элементы. Упражнения у опоры, на середине.</p> <p>Техника упражнений без предмета, (волны, равновесия, повороты, прыжки), акробатические и партерные элементы.</p> <p>Упражнения без предметов, с предметами: скакалка, обруч, мяч, лента.</p> <p>Хореографическая подготовка– танцевальные элементы.</p> <p>Произвольные комбинации</p> <p><b>Аэробика</b></p>	<p><b>Элементы художественной гимнастики:</b></p> <p><b>знает и умеет</b> самостоятельно проводить разминку;</p> <p><b>умеет</b> составлять произвольные комбинации;</p> <p>Хореографическая подготовка – танцевальные элементы. Упражнения у опоры, на середине</p> <p>Техника упражнений без предмета, (волны, равновесия, повороты, прыжки), акробатические и партерные элементы.</p> <p>Упражнения без предметов, с предметами: скакалка, обруч, мяч, лента.</p> <p>Хореографическая подготовка– танцевальные элементы.</p> <p>Произвольные комбинации</p> <p><b>Аэробика(девушки)</b></p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
<p><b>Техническая подготовка</b>  Техника выполнения базовых шагов аэробики:  CROSS (шаг накрест);  LOW KICK (мах ногой с ударом голенью);  CHASSE (галоп);  CHA-CHA-CHA (часть основного танцевального шага «ча-ча-ча»);  TWIST JUMP (прыжки на двух ногах с поворотом бедер);  SKIP (подскок).  Сочетание работы рук и ног при выполнении базовых шагов аэробики.  Сочетание базовых шагов аэробики с разнообразными движениями рук в комплексе упражнений.</p>	<p><b>знает и выполняет:</b> базовые шаги аэробики:  CROSS (шаг накрест);  LOW KICK (мах ногой с ударом голенью);  CHASSE (галоп);  CHA-CHA-CHA (часть основного танцевального шага «ча-ча-ча»);  TWIST JUMP (прыжки на двух ногах с поворотом бедер);  SKIP (подскок).  <b>владеет:</b> навыками соединения работы руками и ногами при 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</p>
<b>ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (10 часов)</b>	
<p>Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, состояния самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактических (гигиенические требования, закаливание) и восстановительных (гидропроцедуры, массаж) мероприятий при организации и проведении спортивно - массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Спортивно - оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, состояния самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактических (гигиенические требования, закаливание) и восстановительных (гидропроцедуры, массаж) мероприятий при организации и проведении спортивно - массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни. Физическая культура в семье. Оздоровительные системы физического воспитания.</p>	<p>Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, состояния самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактических (гигиенические требования, закаливание) и восстановительных (гидропроцедуры, массаж) мероприятий при организации и проведении спортивно - массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом..</p> <p><b>Знает и объясняет:</b>  Оздоровительные системы физического воспитания.  Спортивно - оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, состояния самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактических (гигиенические требования, закаливание) и восстановительных (гидропроцедуры, массаж) мероприятий при организации и проведении спортивно - массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни. Физическая культура в семье.</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
<p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p> <p>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.</i></p> <p>Экспресс оценка физического здоровья учащихся: масса - ростовой индекс Кетле, определение координационной функции нервной системы индекс Ромберга, индекса реакции сердечно - сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку Руфье, проба продолжительности задержки дыхания Штанге; индекс мощности Шаповаловой, индекс Робинсона. Анализ и оценка состояния физического развития.</p>	<p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p><b>Использует:</b></p> <p>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p>Применяет: Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p> <p>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.</i></p> <p>Экспресс оценка физического здоровья учащихся: масса - ростовой индекс Кетле, определение координационной функции нервной системы индекс Ромберга, индекса реакции сердечно - сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку Руфье, проба продолжительности задержки дыхания Штанге; индекс мощности Шаповаловой, индекс Робинсона. Анализ и оценка состояния физического развития.</p>
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (15 часов)</b>	
<b>Основы знаний (в процессе урока)</b>	
<p><b>Знания.</b> Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Значение оздоровительного бега для правильного функционирования сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Правила проведения</p>	<p><b>Учащийся</b></p> <p><b>знает</b> основы биомеханики легкоатлетических упражнений; правила проведения соревнований;</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
соревнований. Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.	<b>объясняет:</b> влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Значение оздоровительного бега для правильного функционирования сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем.
<b>Общая и специальная физическая подготовка (планируется на каждый урок)</b>	
<p><b>Разновидности ходьбы:</b> на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок в полуприседе, приседе, спиной вперед, с закрытыми глазами, выпадами, ускоренная, спортивная ходьба.</p> <p><b>Разновидности бега:</b> с высоким подниманием колен, с захлестом голени, перекатами с пятки на носок, прыжкообразный бег, семенящий бег с продвижением вперед, скрестным шагом, спиной вперед, с ускорениями, с поворотами, «колесом».</p> <p><b>Разновидности прыжков:</b> «в шаге» через шаг (через 2, 3 шага), с ноги на ногу с активным продвижением вперед, с ноги на ногу с 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>
<b>Прыжки, бег на короткие дистанции (7 часов)</b>	
<p><b>Специальная физическая подготовка.</b></p> <p><b>Бег:</b> 15 – 20 метров из исходного положения, сидя лицом или спиной к направлению бега; бег с заданной скоростью 30 метров, 100 метров; (низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование); бег с низкого и высокого старта 100 м на скорость, бег с отягощением, челночный бег 4×9 метров; «челночный» бег 10x10 метров; техника барьерного бега, эстафетный бег по кругу с отрезками 15 метров, 30 метров, 60 метров;</p> <p><b>Прыжки:</b> прыжок в длину с места; тройной прыжок с места, с разбега; прыжок в длину с разбега (16-18 беговых шагов) способом «согнув ноги»; в высоту с разбега (7-9 беговых шагов) способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега; прыжки в высоту с разбега.</p>	<p><b>Специальная физическая подготовка.</b></p> <p><b>Бег:</b> 15 – 20 метров из исходного положения, сидя лицом или спиной к направлению бега; бег с заданной скоростью 30 метров, 100 метров; (низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование); бег с низкого и высокого старта 100 м на скорость, бег с отягощением, челночный бег 4×9 метров; «челночный» бег 10x10 метров; техника барьерного бега, эстафетный бег по кругу с отрезками 15 метров, 30 метров, 60 метров;</p> <p><b>Прыжки:</b> прыжок в длину с места; тройной прыжок с места, с разбега; прыжок в длину с разбега (16-18 беговых шагов) способом «согнув ноги»; в высоту с разбега (7-9 беговых шагов) способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега; прыжки в высоту с разбега.</p>
<b>Метание, бег для развития выносливости (8 часов)</b>	
<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,</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</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
<p>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-четырёх шагов, после «скрестного шага», с разбега по коридору 10 метров; на заданное расстояние и на дальность, в горизонтальную цель (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 20-25 метров;</p> <p><b>Толкание ядра:</b> (девушки): 3 кг с места, со скачка.</p> <p><b>Толкание ядра:</b> (юноши): 5 кг с места со скачка.</p> <p><b>Упражнения для развития</b> скорости, ловкости, силы, аэробной выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости. Упражнения с набивными мячами, гантелями, отягощением на ноги, пояс.</p> <p>Бег 200 метров, 400 метров; бег 800 метров; 500 метров, 1000 метров, равномерный бег 1500 метров (юноши) и 1000 метров (девушки) с учетом времени на дистанции чередование бега и ходьбы до 3000 м.</p>	<p>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-четырёх шагов, после «скрестного шага», с разбега по коридору 10 метров; на заданное расстояние и на дальность, в горизонтальную цель (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 20-25 метров;</p> <p><b>Толкание ядра:</b> (девушки): 3 кг с места, со скачка.</p> <p><b>Толкание ядра:</b> (юноши): 5 кг с места, со скачка.</p> <p><b>Упражнения для развития</b> скорости, ловкости, силы, аэробной выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости. Упражнения с набивными мячами, гантелями, отягощением на ноги, пояс.</p> <p><b>берет участие</b> в соревнованиях как участник и судья;</p> <p><b>соблюдает:</b> правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.</p> <p>Бег 200 метров, 400 метров; бег 800 метров; 500 метров, 1000 метров, равномерный бег 1500 метров (юноши) и 1000 метров (девушки) с учетом времени на дистанции чередование бега и ходьбы до 3000 м.</p>
<p><b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: БАСКЕТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ, ГАНДБОЛ, ФУТБОЛ (26 часов)</b> (Спортивные игры*- выбираются 2 вида спорта из четырёх с учётом материально-технической базы)</p>	
<p><b>Основы знаний</b></p>	
<p><b>Знания.</b> Терминология спортивных игр. Влияние игровых упражнений на развитие двигательных способностей, психических процессов; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игр. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки во время занятий спортивными играми.</p>	<p><b>Учащийся</b> <b>Называет:</b> терминологию спортивных игр; правила игр; <b>понимает</b> влияние игровых упражнений на развитие двигательных способностей, психических процессов; воспитание нравственных и волевых качеств; организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки во время занятий спортивными играми.</p>
<p><b>Общая физическая подготовка</b></p>	
<p><b>Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия,</b> строевые упражнения.</p> <p>Разновидности ходьбы: скрестным шагом, с высоким подниманием бедра, на носках, внешней и внутренней сторонах стопы, в полуприседе, в приседе, по линиям и разметке; спортивным шагом. Семенящий бег. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с забрасыванием голени назад. Бег</p>	<p><b>выполняет: упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия,</b> строевые упражнения;</p> <p>разновидности ходьбы: скрестным шагом, с высоким подниманием бедра, на носках, внешней и внутренней сторонах стопы, в полуприседе, в приседе, по линиям и разметке; спортивным шагом. Семенящий бег. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с забрасыванием голени назад. Бег толчками,</p>



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

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
<p><b>Прыжки</b> на месте с поворотами на 90° и 130° с ведением одного или двух мячей. Рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м. Ходьба на руках: с катанием мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги.</p> <p><b>Передачи мяча</b> у стены, в парах со сменой мест (выполняются одним мячом). Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.</p>	<p><b>Прыжки</b> на месте с поворотами на 90° и 130° с ведением одного или двух мячей. Рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м. Ходьба на руках: с катанием мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги.</p> <p><b>Передачи мяча</b> у стены, в парах со сменой мест (выполняются одним мячом). Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.</p>
<b>Баскетбол</b>	
<p><b>Техника игры.</b> Перемещения в стойке, ловля мяча двумя и одной рукой; ведение мяча правой и левой рукой.</p> <p>Броски по кольцу с места перехваты мяча во время ведения, передачи мяча различными способами на месте и в движении в одном направлении и при встречном движении; с отскоком от пола;</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>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>Тактические действия в защите: индивидуальные и коллективные. Обманные движения ногами на месте и в движении, с мячом и без мяча.</p> <p><b>Коллективные действия: групповые и командные.</b></p> <p>Командные действия: организация позиционной защиты на своей половине площадки. Игры с элементами баскетбола. Учебная и двухсторонняя игра. Судейство учебной игры.</p>	<p><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; броски мяча по кольцу одной рукой с места, от плеча; броски после ведения и двух шагов, штрафные броски.</p> <p><b>Тактикой игры в нападении.</b> Индивидуальные действия в нападении: позиционное нападение и быстрый прорыв, выбор места и момента для взаимодействия с центровым игроком. Действия игрока без мяча в борьбе с защитником. Вырывание и выбивание мяча. Действия игрока с мячом в борьбе с защитником. Отвлекающие действия при атаке корзины. Взаимопонимание и взаимопомощь.</p> <p><b>Тактикой игры в защите.</b> Технические приемы: Защитная стойка. Передвижение. Приемы борьбы за мяч. Тактические приемы. Зонная защита. Выбор места. Борьба против заслонов.</p> <p>Тактические действия в защите: индивидуальные и коллективные. Обманные движения ногами на месте и в движении, с мячом и без мяча.</p> <p><b>Коллективные действия: групповые и командные.</b></p> <p>Командные действия: организация позиционной защиты на своей половине площадки. Игры с элементами баскетбола. Учебная и двухсторонняя игра. Судейство учебной игры.</p>
<b>Волейбол</b>	
	<b>Учащийся знает и выполняет:</b>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
<p><b>Техника игры.</b>  Стойки и перемещения. Передачи мяча сверху и снизу двумя и одной руками, нижняя и верхняя подачи. Нападающий удар, атакующий удар блокировка нападающего удара. Техника передвижений, приемы мяча, перемещение в стойке при приеме мяча снизу и сверху, подачи мяча нижняя и верхняя прямая на точность в заданные зоны.  <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.  <b>Тактические действия в нападении:</b> групповые тактические действия игроков в нападении; командные тактические действия игроков.  <b>Тактические действия в защите:</b> взаимодействия игроков во время приема подачи.  <b>Индивидуальные тактические действия в защите:</b> выбор места во время приема подачи и для страховки партнера. Блокирование, индивидуальная страховка, само страховки;  <b>групповые тактические</b> (преимущественно двойной) блок, действия при приеме подач, при приеме атакующего удара, страховка атакующего игрока. Игры с элементами волейбола. Учебная, двухсторонняя игра. Судейство учебной игры.</p>	<p><b>Технику игры.</b>  Стойки и перемещения. Передачи мяча сверху и снизу двумя и одной руками, нижняя и верхняя подачи. Нападающий удар, атакующий удар блокировка нападающего удара. Техника передвижений, приемы мяча, перемещение в стойке при приеме мяча снизу и сверху, подачи мяча нижняя и верхняя прямая на точность в заданные зоны.  <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.  <b>Тактические действия в нападении:</b> групповые тактические действия игроков в нападении; командные тактические действия игроков.  <b>Тактические действия в защите:</b> взаимодействия игроков во время приема подачи;  <b>Индивидуальные тактические действия в защите:</b> выбор места во время приема подачи и для страховки партнера. Блокирование, индивидуальная страховка, само страховки;  <b>групповые тактические</b> действия (преимущественно двойной) блок, при приеме подач, при приеме атакующего удара, страховка атакующего игрока. Игры с элементами волейбола. Учебная, двухсторонняя игра. Судейство учебной игры.</p>
<b>Гандбол</b>	
<p><b>Технические приёмы:</b> передвижения, передачи, ловля, ведение мяча, броски по воротам, обманные действия, заслоны.  <b>Передачи мяча:</b> одной рукой от плеча; одной рукой из-за спины; одной рукой над плечом, за головой, одной рукой снизу, одной рукой на короткое, среднее и длинное расстояния от плеча, сбоку, снизу и над головой.  Передачи и ловля мяча в тройках с отскоком от пола; Ловля мяча двумя руками на месте и в движении; ловля и передача мяча при встречном движении;  <b>Броски мяча:</b> согнутой рукой сверху, в прыжке, в падении, из опорного положения.</p>	<p><b>Учащийся знает и умеет выполнять:</b>  <b>Технические приёмы:</b> передвижения, передачи, ловля, ведение мяча, броски по воротам, обманные действия, заслоны.  <b>Передачи мяча:</b> одной рукой от плеча; одной рукой из-за спины; одной рукой над плечом, за головой, одной рукой снизу, одной рукой на короткое, среднее и длинное расстояния от плеча, сбоку, снизу и над головой.  Передачи и ловля мяча в тройках с отскоком от пола; Ловля мяча двумя руками на месте и в движении; ловля и передача мяча при встречном движении;  <b>Броски:</b> согнутой рукой сверху, в прыжке, в падении, из опорного положения.</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
<p><b>Техника перемещений:</b> индивидуальные и коллективные технические приёмы на месте и в движении.</p> <p><b>Техника игры.</b> Защитная стойка, передвижение в защитной стойке, блокирование, перехват мяча. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, ведение мяча в сочетании с обводкой противника, передачами и бросками по воротам; отвлекающие индивидуальные действия в нападении; штрафной бросок в заданную половину ворот.</p> <p><b>Техника игры вратаря.</b> Основные стойки вратаря. Передвижения, выпады, шпагаты. Ловля, задержки и отбивание мяча. Выход и прыжок навстречу бросающему. Введение мяча в игру, передача мяча в отрыв.</p> <p><b>Тактика игры в нападении.</b> Быстрый прорыв. Позиционные нападения. Индивидуальные действия: повторение ранее изученных действий. Командные действия: взаимодействие во время нападения «быстрым прорывом» 2:4, 3:3.</p> <p><b>Тактика игры в защите:</b> индивидуальные и коллективные действия. Индивидуальные действия: перехват мяча, блокировка нападения игрока с мячом и без мяча, выход на игрока, владеющего мячом. Коллективные тактические действия: взаимодействие игроков, во время зонной защиты 6+0, 1+4+1, 5+1.</p> <p><b>Тактика игры вратаря.</b> Правильный выбор позиции вратаря при розыгрыше стандартных положений. Определение направления возможного удара; игра на выходах; организация атаки; руководство игрой партнеров по обороне; отражение 7-метровых бросков. Игры с элементами гандбола.</p> <p><b>Учебная, двухсторонняя игра.</b> <b>Судейство двухсторонней игры.</b></p>	<p><b>Техника перемещений:</b> индивидуальные и коллективные технические приёмы на месте и в движении.</p> <p><b>Технику игры.</b> Защитная стойка, передвижение в защитной стойке, блокирование, перехват мяча. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, ведение мяча в сочетании с обводкой противника, передачами и бросками по воротам; отвлекающие индивидуальные действия в нападении; штрафной бросок в заданную половину ворот.</p> <p><b>Технику игры вратаря.</b> Основные стойки вратаря. Передвижения, выпады, шпагаты. Ловля, задержки и отбивание мяча. Выход и прыжок навстречу бросающему. Введение мяча в игру, передача мяча в отрыв.</p> <p><b>Тактику игры в нападении.</b> Быстрый прорыв. Позиционные нападения. Индивидуальные действия: повторение ранее изученных действий. Командные действия: взаимодействие во время нападения «быстрым прорывом» 2:4, 3:3.</p> <p><b>Тактику игры в защите:</b> индивидуальные и коллективные действия. Индивидуальные действия: перехват мяча, блокировка нападения игрока с мячом и без мяча, выход на игрока, владеющего мячом. Коллективные тактические действия: взаимодействие игроков, во время зонной защиты 6+0, 1+4+1, 5+1.</p> <p><b>Тактику игры вратаря.</b> Правильный выбор позиции вратаря при розыгрыше стандартных положений. Определение направления возможного удара; игра на выходах; организация атаки; руководство игрой партнеров по обороне; отражение 7-метровых бросков. Игры с элементами гандбола.</p> <p><b>Учебная, двухсторонняя игра.</b> <b>Судейство двухсторонней игры.</b></p>
<b>Футбол</b>	
<p><b>Технические приёмы владения мячом:</b> <b>Передачи мяча.</b> <b>Удары по мячу:</b> правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком; удары по летящему мячу с использованием технико-тактических связок, игра головой, удары по мячу головой после набрасывания партнером; удары на дальность и точность, удары в заданную часть ворот; удары и приемы мяча ногой и головой, 11-метровый штрафной удар.</p>	<p><b>Учащийся знает и выполняет:</b> <b>Технические приёмы владения мячом:</b> <b>Передачи мяча.</b> <b>Удары по мячу:</b> правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком. Удары по летящему мячу с использованием технико-тактических связок, игра головой, удары по мячу головой после набрасывания партнером, удары на дальность и точность, удары в заданную часть ворот, удары и приемы мяча ногой и головой, 11-метровый штрафной удар.</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
<p>Жонглирование мячом. Разновидности комбинаций приемов передвижения с техникой владения мячом; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления движения; обманные движения с мячом с торможением и сменой направления движения</p> <p><b>Тактика игры в нападении:</b> индивидуальные действия: повторение ранее изученных тактических действий. Командные действия: взаимодействие с партнерами во время организации атаки; повторение игровых и стандартных ситуаций; организация быстрого и постепенного наступления. Действия без мяча (открывание, отвлечение, создание численного преимущества); взаимодействие двух нападающих против одного защитника, двух защитников против одного нападающего. Маневрирование на поле; рациональное использование выученных технических приемов.</p> <p><b>Тактика игры в защите:</b> тактические задачи обороны. Индивидуальные действия: «закрывание», «перехват» и отбор мяча. Действия против игрока с мячом и действия против игрока, не владеющего мячом. Персональная защита. Зонная защита. Комбинированная защита.. Командные действия: взаимодействия в обороне во время выполнения соперником стандартных комбинаций; организация и построение «стенки». Подстраховка. Переключение. Групповой отбор мяча.</p> <p><b>Техника игры вратаря:</b> ловля, отбивание, перевод мяча; бросок руками и выбивание мяча ногами, удары по мячу ногой с рук на дальность и точность.</p> <p><b>Тактика игры вратаря:</b> выбор правильной позиции во время углового, штрафного и свободного ударов; организация атаки во время введения мяча в игру.</p> <p><b>Технико-тактические действия:</b> упражнения, способствующие закреплению навыков игры. Упражнения для отработки навыков взаимодействия игроков на поле. Игровые упражнения в кругу, квадрате, прямоугольнике и т. п.</p> <p>Футбольные эстафеты и игры для развития физических качеств футболистов. Учебная, двухсторонняя игра.</p>	<p>Жонглирование мячом. Разновидности комбинаций приемов передвижения с техникой владения мячом; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления движения; обманные движения с мячом с торможением и сменой направления движения</p> <p><b>Тактика игры в нападении:</b> индивидуальные действия: повторение ранее изученных тактических действий. Командные действия: взаимодействие с партнерами во время организации атаки; повторение игровых и стандартных ситуаций; организация быстрого и постепенного наступления. Действия без мяча (открывание, отвлечение, создание численного преимущества); взаимодействие двух нападающих против одного защитника, двух защитников против одного нападающего. Маневрирование на поле; рациональное использование выученных технических приемов.</p> <p><b>Тактика игры в защите:</b> тактические задачи обороны. Индивидуальные действия: «закрывание», «перехват» и отбор мяча. Действия против игрока с мячом и действия против игрока, не владеющего мячом. Персональная защита. Зонная защита. Комбинированная защита.. Командные действия: взаимодействия в обороне во время выполнения соперником стандартных комбинаций; организация и построение «стенки». Подстраховка. Переключение. Групповой отбор мяча.</p> <p><b>Техника игры вратаря:</b> ловля, отбивание, перевод мяча; бросок руками и выбивание мяча ногами, удары по мячу ногой с рук на дальность и точность.</p> <p><b>Тактика игры вратаря:</b> выбор правильной позиции во время углового, штрафного и свободного ударов; организация атаки во время введения мяча в игру.</p> <p><b>Технико-тактические действия:</b> упражнения, способствующие закреплению навыков игры. Упражнения для отработки навыков взаимодействия игроков на поле. Игровые упражнения в кругу, квадрате, прямоугольнике и т. п.</p> <p>Футбольные эстафеты и игры для развития физических качеств футболистов. Учебная, двухсторонняя игра. Судейство двухсторонней игры.</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Судейство двухсторонней игры.	
<b>САМОСТРАХОВКА НА ОСНОВЕ ВИДА СПОРТА ДЗЮДО (8 часов)</b>	
<b>Основы знаний по виду спорта дзюдо</b>	
<p>Дзюдо как часть системы физического воспитания.</p> <p>Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Особенности правильного падения. Правила самостраховки.</p>	<p>Дзюдо как часть системы физического воспитания.</p> <p>Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Особенности правильного падения. Правила самостраховки.</p>
<b>Ходьба и бег</b>	
<p><b>Ходьба:</b> на внешней, внутренней стороне стопы, на носках, на пятках. Обычная, с наклонами и поворотами, в чередовании с бегом, в полуприседе, в приседе, перешагивая через предметы, в упоре присев, руки сзади: ходьба ногами вперед и вперед спиной, выпадами, «гусиным шагом», ходьба на коленях по гимнастическим матам. прыжки с перемещением в приседе,</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, галоп прямо, правым, левым боком, бег прыжками, с выносом прямых ног вперед, назад, скрестным бегом, спиной вперед. Бег спиной с поворотами вправо-влево по сигналу, бег с прыжком на 360* по сигналу. Разновидности прыжков вверх в движении.</p> <p><b>Бег:</b> на месте с ускорением по сигналу, по прямой, «змейкой», «по кочкам», оббегая препятствия, челночный бег. Бег на выносливость.</p>	<p><b>Ходьба:</b> на внешней, внутренней стороне стопы, на носках, на пятках. Обычная, с наклонами и поворотами, в чередовании с бегом, в полуприседе, в приседе, перешагивая через предметы, в упоре присев, руки сзади: ходьба ногами вперед и вперед спиной, выпадами, «гусиным шагом», ходьба на коленях по гимнастическим матам. прыжки с перемещением в приседе,</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, галоп прямо, правым, левым боком, бег прыжками, с выносом прямых ног вперед, назад, скрестным бегом, спиной вперед. Бег спиной с поворотами вправо-влево по сигналу, бег с прыжком на 360* по сигналу. Разновидности прыжков вверх в движении.</p> <p><b>Бег:</b> на месте с ускорением по сигналу, по прямой, «змейкой», «по кочкам», оббегая препятствия, челночный бег. Бег на выносливость.</p>
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	
<p>Общеразвивающие упражнения в движении и на месте.</p> <p>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>Прыжки на гимнастическую скамейку со сменой ног.</p> <p>Прыжки на месте с подтягиванием согнутых ног к груди.</p> <p>Разновидности передачи набивных мячей (2-3кг.) из положения сидя, стоя.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения в движении и на месте.</p> <p>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>Прыжки на гимнастическую скамейку со сменой ног.</p> <p>Прыжки на месте с подтягиванием согнутых ног к груди.</p> <p>Разновидности передачи набивных мячей (2-3кг.) из положения сидя, стоя.</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
<p>Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов в положении сидя и стоя.</p> <p>Наклоны вперед из положения сидя. Из положения лежа на спине подъем и опускание туловища и прямых ног одновременно. То же на животе.</p> <p>Приседания на одной ноге у опоры, без опоры.</p> <p>Из О.С. упор присев, упор лежа, прыжком вернуться в О.С.</p> <p>Прыжок с места продвижением вперед толчком обеих ног. Прыжки на мете со скручиванием таза.</p> <p>Ходьба на руках в парах с захватом голени партнера (тачка). Из положения стоя махи на месте прямой ногой вперед к разноименной руке с максимальной амплитудой, махи ногой назад с наклоном вперед до касания рукам пола. Махи ногой вперед-назад с максимальной амплитудой стоя у опоры.</p> <p>Упражнения с резиновым жгутом. Силовые упражнения с отягощениями.</p> <p>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 для развития подвижности тазобедренных суставов в положении сидя и стоя.</p> <p>Наклоны вперед из положения сидя. Из положения лежа на спине подъем и опускание туловища и прямых ног одновременно. То же на животе.</p> <p>Приседания на одной ноге у опоры, без опоры.</p> <p>Из О.С. упор присев, упор лежа, прыжком вернуться в О.С.</p> <p>Прыжок с места продвижением вперед толчком обеих ног. Прыжки на мете со скручиванием таза.</p> <p>Ходьба на руках в парах с захватом голени партнера (тачка). Из положения стоя махи на месте прямой ногой вперед к разноименной руке с максимальной амплитудой, махи ногой назад с наклоном вперед до касания рукам пола. Махи ногой вперед-назад с максимальной амплитудой стоя у опоры.</p> <p>Упражнения с резиновым жгутом. Силовые упражнения с отягощениями.</p> <p>Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных брусьях.</p> <p>Силовые упражнения в парах лицом к лицу: с сопротивлением: поочередная смена положения рук с упором в ладони партнера</p> <p>Силовые упражнения в парах спина к спине со скрестным захватом рук партнера. Перетягивание каната.</p>
<b>Практические упражнения на освоение элементов самостраховка на основе вида спорта дзюдо</b>	
<p><b>Виды самостраховки.</b></p> <p><b>Приемы падений:</b> падение вперед, на бок, на спину, перекатываясь вперед, падение из положения приседа.</p> <p>Самостраховка на бок кувырком через плечо.</p> <p>Игры и эстафеты (не на скорость) с приемами самостраховки.</p> <p>Ошибки при выполнении падений на спину, падений на бок, падения вперед.</p>	<p><b>Виды самостраховки.</b></p> <p><b>Приемы падений:</b> падение вперед, на бок, на спину, перекатываясь вперед, падение из положения приседа.</p> <p>Самостраховка на бок кувырком через плечо.</p> <p>Игры и эстафеты (не на скорость) с приемами самостраховки.</p> <p>Ошибки при выполнении падений на спину, падений на бок, падения вперед.</p>
<p>Перекаты вперед через правое-левое плечо в группировке с хлопком по гимнастическому мату разноименной рукой после переката (самостраховка через правое-левое плечо). Самостраховка через мягкий предмет.</p> <p>Кувырок вперед, 2 кувырка вперед слитно. Кувырок вперед через правое-левое плечо. Длинный кувырок. Кувырок назад. «Мост из положения лежа». Покачивания вперед-назад в положении «гимнастического мост». Забегание в упоре лежа на 90-180*.</p>	<p>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*.</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
<p>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. Из и.п. широкая стойка ноги врозь перемещения в приседе, с правой на левую ногу и наоборот.</p> <p>Упражнения по сигналу: Из упора присев лечь на живот, на спину; Из упора присев перекаат с обхватом голеней на бок – вправо, влево; Прыжки на месте с поворотами на 360* вправо и влево на месте. Из упора присев перекааты на спину, в группировке на спине хлопок ладонями по ковру (гимнастическому мату); Прыжком упор присев-упор лежа. Падение вперед из положения стоя на коленях, падение на бок, на спину из положения полуприседа, из положения стоя</p> <p><b>Тест на оценивание физической подготовленности учащихся:</b> - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. - наклон вперед из положения сидя; - длинный кувырок через мягкий предмет (2 б.), падение вперед из положения стоя на коленях (2 б.), падение на бок из положения стоя (2 б.), падение на спину из положения полуприседа (2.5 б.)</p>	<p>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» перекаат назад через правое-левое плечо. Из и.п. широкая стойка ноги врозь перемещения в приседе, с правой на левую ногу и наоборот.</p> <p>Упражнения по сигналу: Из упора присев лечь на живот, на спину; Из упора присев перекаат с обхватом голеней на бок – вправо, влево; Прыжки на месте с поворотами на 360* вправо и влево на месте. Из упора присев перекааты на спину, в группировке на спине хлопок ладонями по ковру (гимнастическому мату); Прыжком упор присев-упор лежа. Падение вперед из положения стоя на коленях, падение на бок, на спину из положения полуприседа, из положения стоя</p> <p><b>Тест на оценивание физической подготовленности учащихся:</b> - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. - наклон вперед из положения сидя; - длинный кувырок через мягкий предмет (2 б.), падение вперед из положения стоя на коленях (2 б.), падение на бок из положения стоя (2 б.), падение на спину из положения полуприседа (2.5 б.)</p>
Подвижные игры и эстафеты Петушиный бой, Вытолкни из круга, «Выбивной мяч», «Чехарда»	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (8 часов)</b>	
<p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. ГФСК «ГТО ДНР».</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики («ГФСК «ГТО ДНР»).</p>	<p><b>Обучающийся:</b> Выполняет: Комплексы упражнений на развитие физических качеств. <b>Знает:</b> Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики («ГФСК «ГТО ДНР»).</p> <p><b>имеет</b> общее представления о значении функциональных проб: масса - ростовой индекс Кетле, Индекс Ромберга. <b>соблюдает:</b> правила безопасности во время выполнения упражнений.</p>



Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
<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 4х9 метров.</li> <li>5 Поднимание туловища из положения лёжа на спине</li> <li>6 Подтягивание или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.</li> <li>7 Бег: юноши – 1000 метров, девушки – 500 метров.</li> </ol>	<p><b>соблюдает: правила безопасности во время выполнения упражнений.</b></p> <p><b>выполняет:</b> упражнения для диагностики уровня развития физической подготовленности, тестовые упражнения ГФСК «ГТО ДНР»</p>
<b>УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ВАРИАТИВНЫХ ВИДОВ СПОРТА</b>	
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ БАДМИНТОН (10 часов)</b>	
<b>Теоретические сведения</b>	
<p>Бадминтон как средство активного долголетия. Влияние занятий бадминтоном на состояние здоровья человека.</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.</p> <p>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;</p> <p>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 действия в бадминтоне: для развития реакции, внимания, мышления.</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, мышления.</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	
<p>Совершенствование ударов: высоко-далеких ударов по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки, укороченных ударов на сетку, плоских ударов в средней зоне площадки.</p> <p>Совершенствование техники выполнения и приема атакующего удара «смеш».</p> <p>Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>Тактические действия в одиночной игре.</p> <p>Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии.</p> <p>Быстрые атакующие удары, удары по низкой траектории в среднюю зону площадки.</p> <p>Выполнение ударов по диагонали. Обманные действия.</p> <p>Тактика смешанных игр: тактические действия юноши и девушки в атаке и защите.</p> <p>Комбинационная игра.</p> <p>Соблюдение личной игровой зоны.</p> <p>Учебные игры.</p>	<p><b>Ученик, ученица:</b> <b>выполняет:</b> высоко-далекие удары по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки, укороченные удары на сетку, плоские – в среднюю зону площадки;</p> <p><b>демонстрирует:</b> технику выполнения и приема атакующего удара «смеш»; блокирующих ударов в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки; тактические действия в одиночной игре: быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии. Быстрые атакующие удары, удары по низкой траектории в среднюю зону площадки. удары по диагонали, обманные действия; тактические действия юноши в атаке и защите; тактические действия в смешанных играх в атаке и защите; Соблюдение личной игровой зоны.</p> <p><b>участвует:</b> в учебных играх.</p>
<b>НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС</b>	
Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
<b>Теоретические сведения</b>	
<p>Технико-тактическая подготовка теннисистов. Методика проведения самостоятельных занятий по настольному теннису Особенности психологической подготовки юных теннисистов. Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек.</p> <p>Техника безопасности во время занятий настольным теннисом.</p>	<p>Характеризует технические приемы (подачи, удары, контрудары);</p> <p>Соблюдает основные положения и правила игры, требования техники безопасности и самоконтроля за физической нагрузкой; правила: по организации и проведению самостоятельных занятий по настольному теннису; умеет оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Обосновывает значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек</p> <p>Соблюдает правила техники безопасности во время занятий настольным теннисом.</p>
Технико-тактическая подготовка	

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
<p>Выполнение комбинационных серий защитных и атакующих приемов техники игры. Игра атакующего против защитника, атакующего против атакующего. Совершенствование приема подач с верхним и смешанным вращением мяча</p>	<p>Владеет техникой приема подач с верхним и смешанным вращением мяча. Демонстрирует стабильность выполнения технических действий: подачи («веер», «челнок», «маятник»), удары справа и слева срезкой, накатом и топ-спином; Выполняет комбинационные задания по указанию педагога;</p>

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

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

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

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

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

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

## ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

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

**Контрольные нормативы (легкая атлетика)**

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

Класс	Контрольные упражнения	Пол	Критерии оценивания контрольных упражнений			
			2	3	4	5
Метание гранаты на дальность (м), дев.-500гр., юн.-700гр.		д	14	17	21	25
		ю	24	27	32	38
		д	14	16	20	25

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

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

**Ориентировочные контрольные нормативы (баскетбол)**

Класс	Контрольные упражнения		Критерии оценивания контрольных упражнений			
			2	3	4	5
10	Передачи мяча в тройках за 1 мин. (раз, расст 3м.)	ю	ни одного точного броска	70	75	80
		д	ни одного точного броска	50	60	65
	10 штрафных бросков	ю	ни одного точного броска	2	3	5
		д	ни одного точного броска	1	2	4
11	10 бросков изученным способом (2х5) с дистанции 4,5 м на	ю	ни одного точного броска	1	3	6



	равном расстоянии между пятью точками (количество попаданий)	д	ни одного точного броска	1	3	5
	10 штрафных бросков	ю	ни одного точного броска	2	3	6
		д	ни одного точного броска	1	2	5

### Ориентировочные контрольные нормативы (волейбол)

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

### Ориентировочные контрольные нормативы (гандбол)

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

### Ориентировочные контрольные нормативы (футбол)

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

58

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

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

	<i>Контрольные упражнения</i>		<i>Критерии оценивания контрольных упражнений</i>			
			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
		д	Меньше 60	60	70	75

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

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

### Ориентировочные контрольные нормативы (настольный теннис)

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

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

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



№ п/п	Испытания (тесты)	Пол	Нормативы (уровни)									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		Ниже среднего		средний		Выше среднего		высокий	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Знаки отличия						На бронзовый знак от 36 до 47 баллов		На серебряный знак от 48 до 54 баллов		На золотой знак от 55 баллов и выше		



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

№ п/п	Испытания (тесты)	Пол	Нормативы (уровни)									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		Ниже среднего		средний		Выше среднего		высокий	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Обязательные испытания</b>												
1.	Бег на 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
	Или метание гранаты (500 гр. – девушки 700 гр. – юноши)	Д	14,0	16,0	18,0	20,0	22,0	24,0	26,0	28,0	30,0	32,0
		Ю	22,0	25,0	27,0	30,0	32,0	35,0	37,0	40,0	42,0	45,0
3.	Поднимание туловища	Д	20	23	27	30	34	37	40	42	45	50
		Ю	24	27	30	33	37	40	43	47	50	55
4.	Подтягивание (девочки из виса лежа на низкой перекладине, мальчики – на высокой перекладине)	Д	6	8	10	12	14	16	18	20	22	25
		Ю	5	6	7	8	10	12	14	16	18	20
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – мальчики, от скамейки – девочки)	Д	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22
		Ю	20	24	27	30	33	36	40	45	50	55
	Или рывок гири 16 кг. (кол. раз)	Ю	8	10	12	15	20	25	30	35	40	45
5.	Челночный бег 4х9м. (с)	Д	12,0	11,6	11,3	11,0	10,7	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6
		Ю	11,2	10,9	10,6	10,3	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0

№ п/п	Испытания (тесты)	Пол	Нормативы (уровни)										
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень		
			низкий		Ниже среднего		средний		Выше среднего		высокий		
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
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	
	Или бег на 1000м. (мин., с)	Д	5.38,0	5.18,0	5.08,0	4.58,0	4.46,0	4.34,0	4.26,0	4.18,0	4.10,0	4.02,0	
		Ю	4.30,0	4.12,0	4.01,0	3.48,0	3.38,0	3.32,0	3.28,0	3.24,0	3.20,0	3.15,0	
	Или кросс по пересечённой местности (девушки – 1000 м. юноши – 3000 м)	Д	6.50,0	6.18,0	5.46,0	5.24,0	5.06,0	4.54,0	4.42,0	4.34,0	4.26,0	4.18,0	
		Ю	14.28,0	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	ДЮ	13	14	16	18	21	24	26	28	30	32	
	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	
	Знаки отличия						На бронзовый знак от 36 до 47 баллов		На серебряный знак от 48 до 54 баллов		На золотой знак от 55 баллов и выше		

## УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### Для учителя

1. Анализ проведения урока физкультуры /Авт.-сост.В.А.Муравьев, И.П.Залетаев. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.-92 с.(Физическая культура и спорт в школе).
2. Андреев С.Н. Футбол – Твоя игры: Кн. для учащихся сред. и ст. классов. – М.: Просвещение, 1988. – 114 с.: ил.
3. вей 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. Игнатъева В.Я., Петрачёва И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
7. Игнатъева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол: Учебник для физкультурных вузов. – М: ФОН, 1996. – 314 с.: ил.Издательский центр «Академия», 2002. – 160 с.
8. Клещев Ю.И. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям: Учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 192 с.
9. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 324 с. (Наука – спорту)
10. «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы» (авторы В. И. Лях, А. А. Зданевич). –М.: Просвещение, 2007г
11. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 140 с.
12. Матвеев А.П., А.А. Красников, А.Б. Лагутин. Методическое пособие «Физическая культура. Школьные олимпиады. IX – XI классы». – М.: Дрофа, 2008 г.
13. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга)
14. Нестеровский Д.И., Поляков В.А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры: педагогических вузов, учителей школ и тренеров. – 2-е изд. Доп. и перераб. – Пена, 2003. – 120 с.
15. Новые формы физической культуры и спорта. В. К .Петров. – М.: Советский спорт, 2004г. – 40с.
16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 864 с.: ил.- (Профессия – тренер) Официальные Правила баскетбола. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 112 с.
17. Планирование учебной работы по физической культуре в общеобразовательной школе. - Смоленск, 1993. - 48 с.
18. Погадаев Г.И. Методическое пособие «Физическая культура. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь образовательного учреждения». – М.: Дрофа, 2008 г.
19. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии/ Под ред. Л.В. Шапковой. – СПб, ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2002. – 160 с.
20. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссуз физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.
21. Седашов О.А. Правила игры в мини-футбол: Учебно-методическое пособие. – Белгород: Кооперативное образование, 2003. – 55 с.
22. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. заведений /Ю.Д.Савин и др., Под ред. Ю.Д.Железнякова, Ю.М. Портнова.-М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 400 с.

23. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / Автор-составитель А.В. Царик. – М.: Советский спорт, 2002. – 700 с.
24. Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1 – м.: Советский спорт, 2002. – 160 с.: ил.
25. Фетисова С.Л. Теория и методика преподавания спортивных игр: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2002. – 155 с.
26. Физическая культура. 10-11 классы: Тестовый контроль. Пособие для учителя /В.И. Лях. – 2012.
27. Шестаков М.П., Шестаков И.Г. Гандбол. Тактическая подготовка. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 132 с. (Методика спортивной тренировки).
28. Экзаменационные вопросы и ответы 9 и 11 классы. –М.: АСТ-ПРЕСС ШКОЛА,2005г.-240с.

#### Для учащихся

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

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

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

#### Гимнастический инвентарь

1. Перекладина (низкая и высокая) - 1/1 шт.
2. Перекладина разновысокая -2 шт.
3. Перекладина навесная – 2 шт.
4. Брусья (параллельные и разновысокие) - 1/1 шт.
5. Конь, козел для опорных прыжков - 2/2 шт.
6. Мостик для опорных прыжков - 2 шт.
7. Канат подвешной для лазанья с механизмом крепления - 2 шт.
8. Канат для перетягивания - 1 шт.
9. Бревно гимнастическое - 1 шт.
10. Скамейка гимнастическая универсальная (бревно напольное) - 2 шт.
11. Скамьи гимнастические - 10 шт.
12. Стенка гимнастическая (количество секций) - 16 шт.
13. Скакалки - 30 шт.
14. Обручи - 30 шт.
15. Палки гимнастические - 30 шт.
16. Мячи резиновые – 30 шт.

17. Мячи большого тенниса - 30 шт.
18. Маты гимнастические в чехлах - 10 шт.
19. Маты гимнастические поролоновые - 6 шт.
20. Зеркало (размером 2х3 м.) - 1 шт.

#### **Инвентарь для фитнеса**

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

#### **Легкоатлетический инвентарь**

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

#### **Инвентарь для спортивных сооружений**

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

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

Оборудование, направленное на оздоровление:

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

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

(Количество зависит от состава команд и их наличие)

1. Форма футбольная - 18 комплектов.
2. Форма баскетбольная - 10 комплектов.
3. Форма волейбольная - 10 комплектов.
4. Форма гандбольная - 10 комплектов.

5. Манишки двух цветов – по 20 шт.
6. Номера нагрудные – 2 комплекта.

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

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

70

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

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 602785626040375320589557888015438598111854845780

Владелец Парафейник Наталья Валентиновна

Действителен с 27.11.2022 по 27.11.2023