ГОСУДАРСТВЕННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ М.ГОРЬКОГО»
ДОНЕЦКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ – ПРЕДУНИВЕРСАРИЙ

РЕКОМЕНДОВАНО
решением педагогического совета ДМО Лицея-предуниверсария

Протокол заседания педагогического совета
ДМО Лицея-предуниверсария
От 29 августа 2022 г. № 7

УТВЕРЖДЕНО
Директор ДМО Лицея-предуниверсария
_____ И.Н.Минин

Распоряжение ДМО Лицея-предуниверсария
№ 53 от 29.08.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ (УРОВЕНЬ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ)

Составители:
Калмыкова В.И., Шаповалова О.В.,
Ульянкина О.В., Спивак Ю.П.
учителя предмета физическая культура

Донецк – 2022

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативное обеспечение изучения учебного предмета «Физическая культура»

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 (в ред. Приказов Минобрнауки РФ от 29.12.2014 № 1645, от 31.12.2015 № 1578, от 29.06.2017 № 613; 24.09.2020 N 519; 11.12.2020 N 712);
3. Федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования.
4. ООП СОО Донецкого медицинского общеобразовательного лицея-предуниверсария ГОО ВПО ДОННМУ ИМ. М. ГОРЬКОГО.
5. Рабочий учебный план Донецкого медицинского общеобразовательного лицея-предуниверсария ГОО ВПО ДОННМУ ИМ. М. ГОРЬКОГО.
6. Данная программа реализуется по учебнику авторов: В. И. Лях, А. А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы». – М.: Просвещение, 2007г; Физическая культура: Учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. Учреждений – М.: Просвещение, 2012.; Авт.-сост.В.А.Муравьёв, И.П.Залетаев: Анализ проведения урока физкультуры – М.: СпортАкадемПрес, 2002.-92 с. (Физическая культура и спорт в школе).

1.2. Общая характеристика учебного курса

Физическая культура играет важную роль и в практической, и в духовной жизни общества. Практическая сторона связана с созданием и применением инструментария, необходимого человеку в его продуктивной деятельности, духовная сторона — с интеллектуальным развитием человека, формированием характера и общей культуры. На уроках физической культуры в 10—11 классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают из цели общего и среднего образования, — содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

В процессе усвоения материала программы углубляются знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства; даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

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

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости) способностей, а также сочетанию этих способностей.

Углубляется начатая на предыдущих ступенях работа по закреплению у юношей и

девушек потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки. При этом делается акцент на воспитание таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

Задачи физического воспитания, решаемые в старших классах, возрастные и половые особенности юношей и девушек накладывают свою специфику на организацию и методику учебно-воспитательного процесса.

В старшем школьном возрасте интенсификация обучения идет по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкого применения проблемно-поисковых методов, учебных бесед, дискуссий, исследовательских методов, познавательных игр и упражнений, самостоятельной работы, алгоритмизации, метода сопряженного развития кондиционных и координационных способностей.

Цель применения этих методических подходов — воспитание у старшеклассников стремления к самопознанию, усиление мотивации и развитие познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Основной 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;
- 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.

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с

государственным образовательным стандартом среднего общего образования для общеобразовательных организаций по физической культуре 10-11 кл. базовый, профильный уровни.

1.3. Место предмета в учебном плане

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования предмет «Физическая культура» изучается с 10-го по 11-й класс. Количество часов, предусмотренных Рабочим учебным планом Донецкого медицинского общеобразовательного лицея-предуниверсария ГОО ВПО ДОННМУ ИМ. М. ГОРЬКОГО по учебному предмету «Физическая культура 10-11 кл. (базовый уровень)», составляет 3 учебных часа в неделю, всего 102 часа.

В соответствии с Календарным учебным графиком Донецкого медицинского общеобразовательного лицея-предуниверсария ГОО ДОННМУ ИМ. М. ГОРЬКОГО на 2021-2022 учебный год учебные занятия в 10-11 классах проводятся парами по 90 минут (45+45 минут с 5-минутным перерывом).

1.4. Планируемые результаты

Обучение Физической культуре в старшей школе даёт возможность достижения обучающимися следующих результатов.

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 личностного 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 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-корригирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы 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» («ГФСК «ГТО РФ»).

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 РФ»);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

2. Содержание учебного курса «Физическая культура»

10 класс (102 часа;3 часа в неделю)

Тема 1.1 Основы знаний. Физическая культура и здоровый образ жизни (4 часа)

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»).

Тема 1.2 Гимнастика с основами акробатики (14 часов)

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 90º –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.

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», два переворота 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 виса соскок махом назад, подъём прямых ног к перекладине в висе. Подтягивания и передвижения в висе.

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.

Тема 1.3 Физкультурно – оздоровительная деятельность (10 часов)

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, физкультминуток, 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.

Тема 1.4 Лёгкая атлетика (15 часов)

Тема 1.4.1 Прыжки, бег на короткие дистанции (7 часов)

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.

Тема 1.4.2 Метание, бег для развития выносливости (26 часов)

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-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;

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

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

Тема 1.5 Спортивные игры (баскетбол, волейбол) (26 часов)

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 приёме подач, при приёме атакующего удара, страховка атакующего игрока. Игры с элементами волейбола. Учебная, двухсторонняя игра. Судейство учебой игры.

Тема 1.6 Самостраховка на основе вида спорта дзюдо (8 часов)

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 вперёд из положения стоя на коленях, падение на бок, на спину из положения полуприседа, из положения стоя.

Тема 1.7 Физическое совершенствование (8 часов)

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.

Тема 2.1 Бадминтон (10 часов)

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.

Тема 2.3 Настольный теннис (7 часов)

Особенности физической подготовки теннисистов с учётом возраста и пола. 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.

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.

«Физическая культура»
11 класс (102 часа; 3 часа в неделю)

Тема 1.1 Основы знаний. Физическая культура и здоровый образ жизни (4 часа)

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»).

Тема 1.2 Гимнастика с основами акробатики (14 часа)

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 90º –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.

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», два переворота 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 виса соскок махом назад, подъём прямых ног к перекладине в висе. Подтягивания и передвижения в висе.

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.

Тема 1.3 Физкультурно – оздоровительная деятельность (10 часов)

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, физкультминуток, 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.

Тема 1.4 Лёгкая атлетика (15 часов)

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-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;

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

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

Тема 1.5 Спортивные игры (баскетбол, волейбол) (26 часов)

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 приёме подач, при приёме атакующего удара, страховка атакующего игрока. Игры с элементами волейбола. Учебная, двухсторонняя игра. Судейство учебой игры.

Тема 1.6 Самостраховка на основе вида спорта дзюдо (8 часов)

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 вперёд из положения стоя на коленях, падение на бок, на спину из положения полуприседа, из положения стоя.

Тема 1.7 Физическое совершенствование (8 часов)

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.

Тема 2.1 Бадминтон (10 часов)

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.

Тема 2.3 Настольный теннис (10 часов)

Особенности физической подготовки теннисистов с учётом возраста и пола. 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.

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.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

№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	Лёгкая атлетика	15	15

1.4	Самостраховка на основе вида спорта дзюдо	8	8
1.5	Физкультурно-оздоровительная деятельность	10	10
1.6	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	26	26
1.7	Физическое совершенствование	8	8
2.	**Вариативная часть**	**17**	**17**
2.1.	Бадминтон	10	10
2.2	Настольный теннис	7	7
	Всего	**102**	**102**

III. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ

«Физическая культура»
10 класс

№	№ скорр.	Дата урока				Тема урока	Кол-во часов	Примечание
		По плану	Факт	По плану	Факт			
						Основы знаний. Физическая культура и здоровый образ жизни		
1						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.	**1**	
2						Способы физкультурно-оздоровительной деятельности. Способы деятельности со спортивно-оздоровительной направленностью. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Понятие физкультурное движение, физическое совершенство.	**1**	
3						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	**1**	

						жизнедеятельности, труду и защите Отечества		
4						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.	**1**	
						Гимнастика с основами акробатики		
5						Ходьба строевым шагом, размыкание и смыкание, повороты на 45°, изменение длины шага.	**1**	
6						Перестроения в движении: перестроение из одной шеренги в две и обратно;	**1**	
7						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	**1**	
8						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.	**1**	
9						Акробатические и гимнастические упражнения	**1**	
10						Комбинация из ранее разученных упражнений.	**1**	
11						Акробатика. Стойка на лопатках, равновесие «ласточка», «полушпагат» и «шпагат», переворот боком «колесо», «мост» прогибом с помощью и самостоятельно, кувырок вперед.	**1**	
12						Лазание по канату с помощью ног	**1**	
13						Упражнения у опоры, на середине. Техника упражнений без предмета, (волны, равновесия, повороты, прыжки.	**1**	
14						Кувырки вперед, назад, перевороты в сторону, длинный кувырок с двух-трех шагов	**1**	
15						Лазание по канату (дев.) без помощи ног на заданное расстояние и на скорость(юноши).	**1**	
16						Атлетическая гимнастика. Силовые упражнения для двуглавой мышцы плеча, мышц шеи, для трапециевидной мышцы, для дельтовидной мышцы.	**1**	
17						Силовые упражнения для большой грудной мышцы, для мышц предплечья; упражнения для прямой мышцы живота, для четырехглавой	**1**	

						мышцы бедра.		
18						Силовые упражнения для наружной косой мышцы живота, для длинных мышц спины, для широчайшей мышцы спины, для трехглавой мышцы плеча с различными отягощениями	**1**	
						Легкая атлетика		
19						Бег 15 – 20 метров из исходного положения, сидя лицом или спиной к направлению бега; бег с заданной скоростью 30 метров,	**1**	
20						Бег 100 метров; (низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование);	**1**	
21						Бег с низкого и высокого старта 100 м на скорость, бег с отягощением	**1**	
22						Челночный бег 4×9 метров; «челночный» бег 10х10 метров;	**1**	
23						Техника барьерного бега; бег 100, 200 метров.	**1**	
24						Эстафетный бег по кругу с отрезками 15 метров, 30 метров, 60 метров;	**1**	
25						400 метров; бег 800 метров; 500 метров, 1000 метров	**1**	
26						Прыжок в длину с места;	**1**	
27						Тройной прыжок с места,	**1**	
28						Тройной прыжок с разбега.	**1**	
29						Прыжок в длину с разбега (16-18 беговых шагов) способом «согнув ноги»;	**1**	
30						Прыжок в высоту с разбега (7-9 беговых шагов) способом «перешагивание».	**1**	
31						Прыжки в длину с разбега.	**1**	
32						Прыжки в высоту с разбега.	**1**	
33						Прием контрольных нормативов	**1**	
						Самостраховка на основе вида спорта дзюдо		
34						Виды самостраховки. Приемы падений: падение вперёд, на бок, на спину, перекатываясь вперёд, падение из положения приседа. Самостраховка на бок кувырком через плечо.	**1**	
35						Игры и эстафеты (не на скорость) с приёмами самостраховки.	**1**	
36						Ошибки при выполнении падений на спину, падений на бок, падения вперёд.	**1**	
37						Самостраховка через мягкий предмет. Кувырок вперед, 2 кувырка вперед слитно. Кувырок вперед через правое - левое плечо. Длинный кувырок. Кувырок назад.	**1**	
38						Забегание в упоре лежа на 90-180*. Длинный кувырок через мягкий предмет. Кувырки с предметом, зажатым между ног. Лазание по канату.	**1**	

39						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.	**1**	
40						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.	**1**	
41						Нырки приседанием под эластичное препятствие. Падение вперёд из положения стоя на коленях, падение на бок, на спину из положения полуприседа, из положения стоя.	**1**	
						Физкультурно-оздоровительная деятельность		
42						Спортивно - оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации	**1**	
43						Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, состояния самочувствия и показателей здоровья	**1**	
44						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.	**1**	
45						Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни. Физическая культура в семье.	**1**	
46						Оздоровительные системы физического воспитания.	**1**	
47						Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки	**1**	
48						Комплексы дыхательных упражнений	**1**	
49						Гимнастика для глаз. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры, адресованные обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания).	**1**	
50						Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни.	**1**	
51						Экспресс оценка физического здоровья	**1**	

						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.		
						Спортивные игры. Баскетбол		
52						**Баскетбол**. Техника игры. Перемещения в стойке, ловля мяча двумя и одной рукой; ведение мяча правой и левой рукой.	**1**	
53						Броски по кольцу с места; броски мяча по кольцу одной рукой с места, от плеча; броски после ведения и двух шагов, штрафные броски.	**1**	
54						Передачи мяча различными способами на месте и в движении в одном направлении и при встречном движении; с отскоком от пола;	**1**	
55						Ведение попеременно правой и левой рукой, без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения; перехваты мяча во время ведения.	**1**	
56						Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия в нападении: позиционное нападение и быстрый прорыв.	**1**	
57						Действия игрока без мяча в борьбе с защитником. Вырывание и выбивание мяча.	**1**	
58						Действия игрока с мячом в борьбе с защитником. Взаимопонимание и взаимопомощь.	**1**	
59						Тактика игры в защите. Технические приемы: Защитная стойка. Передвижение. Приемы борьбы за мяч.	**1**	
60						Тактические приемы. Зонная защита. Выбор места. Борьба против заслонов.	**1**	
61						Обманные движения ногами на месте и в движении, с мячом и без мяча.	**1**	
62						Коллективные действия: групповые и командные: организация позиционной защиты на своей половине площадки.	**1**	
63						Игры с элементами баскетбола.	**1**	
64						Учебная и двухсторонняя игра. Судейство учебной игры.	**1**	
						Волейбол		
65						Техника игры. Стойки и перемещения. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	**1**	
66						Нижняя и верхняя подачи.	**1**	
67						Техника передвижений, приемы мяча, перемещение в стойке при приеме мяча снизу и сверху	**1**	

68						Тактика игры в защите. Нападающий удар, атакующий удар, блокировка нападающего удара.	**1**	
69						Вторая передача в зоны 4 и 2; взаимодействие игроков задней линии и игроков передней линии между собой		
70						Тактические действия в нападении: групповые тактические действия игроков в нападении.	**1**	
71						Командные тактические действия игроков.	**1**	
72						Тактические действия в защите: взаимодействия игроков во время приема подачи.	**1**	
73						Индивидуальные тактические действия в защите: выбор места во время приема подачи и для страховки партнера.	**1**	
74						Блокирование, индивидуальная страховка, самостраховки.	**1**	
75						Групповые тактические, действия при приёме подач, при приёме атакующего удара, страховка атакующего игрока.	**1**	
76						Игры с элементами волейбола.	**1**	
77						Учебная, двухсторонняя игра. Судейство учебой игры.	**1**	
						Физическое совершенствование		
78						Комплексы упражнений на развитие физических качеств. ГФСК «ГТО ДНР».	**1**	
79						Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	**1**	
80						Патриотическое воспитание школьников в процессе профессионально-прикладной физической подготовки.	**1**	
81						Комплексный тест-оценивание физической подготовленности: бег 30 метров. Наклон вперед из положения сидя	**1**	
82						Прыжок в длину с места. Челночный бег 4х9 метров.	**1**	
83						Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Подтягивание или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	**1**	
84						Бег: юноши – 1000 метров, девушки – 500 метров.	**1**	
85						Развитие силовых и скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости.	**1**	
						Бадминтон		
86						Техника ударов: короткий атакующий удар с задней линии площадки.	**1**	
87						Плоский удар открытой и закрытой стороной ракетки, выполнение и прием атакующего удара.	**1**	
88						«Смеш» по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки; блокирующие удары в	**1**	

						средней зоне.		
89						Тактика одиночной игры в защите и атаке: чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку.	**1**	
90						Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии.	**1**	
91						Выполнение ударов по диагонали.	**1**	
92						Тактика парной игры: защитные действия игроков, атакующие действия игроков.	**1**	
93						Соблюдение личной игровой зоны. Способы расстановки игроков на площадке.	**1**	
94						Игровые действия одного игрока против двоих-троих игроков.	**1**	
95						Учебные игры.	**1**	
						Настольный теннис		
96						Техника безопасности во время занятий настольным теннисом. Правила игры.	**1**	
97						Выполнение комбинационных серий защитных и атакующих приемов техники игры.	**1**	
98						Совершенствование приёма подач с нижним и смешанным вращением мяча.	**1**	
99						Подачи, подрезки справа и слева, «свечи», удары справа и слева, накатом и топ-спином.	**1**	
100						Выполнение комбинационных серий защитных и атакующих приемов техники игры.	**1**	
101						Игра атакующего против защитника, атакующего против атакующего.	**1**	
102						Совершенствование приема подач с верхним и смешанным вращением мяча.	**1**	

«Физическая культура»
11 класс

№	№ скорр.	Дата урока				Тема урока	Кол-во часов	Примечание
		По плану	Факт	По плану	Факт			
						Основы знаний. Физическая культура и здоровый образ жизни		
1						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.	**1**	

2						Способы физкультурно-оздоровительной деятельности. Способы деятельности со спортивно-оздоровительной направленностью. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Понятие физкультурное движение, физическое совершенство.	**1**	
3						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	**1**	
4						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.	**1**	
						Гимнастика с основами акробатики		
5						Ходьба строевым шагом, размыкание и смыкание, повороты на 45°, изменение длины шага.	**1**	
6						Перестроения в движении: перестроение из одной шеренги в две и обратно;	**1**	
7						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	**1**	
8						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.	**1**	
9						Акробатические и гимнастические упражнения	**1**	
10						Комбинация из ранее разученных упражнений.	**1**	
11						Акробатика. Стойка на лопатках, равновесие «ласточка», «полушпагат» и «шпагат», переворот боком «колесо», «мост» прогибом с	**1**	

						помощью и самостоятельно, кувырок вперед.		
12						Лазание по канату с помощью ног	**1**	
13						Упражнения у опоры, на середине. Техника упражнений без предмета, (волны, равновесия, повороты, прыжки.	**1**	
14						Кувырки вперед, назад, перевороты в сторону, длинный кувырок с двух-трех шагов	**1**	
15						Лазание по канату (дев.) без помощи ног на заданное расстояние и на скорость(юноши).	**1**	
16						Атлетическая гимнастика. Силовые упражнения для двуглавой мышцы плеча, мышц шеи, для трапециевидной мышцы, для дельтовидной мышцы.	**1**	
17						Силовые упражнения для большой грудной мышцы, для мышц предплечья; упражнения для прямой мышцы живота, для четырехглавой мышцы бедра.	**1**	
18						Силовые упражнения для наружной косой мышцы живота, для длинных мышц спины, для широчайшей мышцы спины, для трехглавой мышцы плеча с различными отягощениями	**1**	
						Легкая атлетика		
19						Бег 15 – 20 метров из исходного положения, сидя лицом или спиной к направлению бега; бег с заданной скоростью 30 метров,	**1**	
20						Бег 100 метров; (низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование);	**1**	
21						Бег с низкого и высокого старта 100 м на скорость, бег с отягощением	**1**	
22						Челночный бег 4×9 метров; «челночный» бег 10х10 метров;	**1**	
23						Техника барьерного бега; бег 100, 200 метров.	**1**	
24						Эстафетный бег по кругу с отрезками 15 метров, 30 метров, 60 метров;	**1**	
25						400 метров; бег 800 метров; 500 метров, 1000 метров	**1**	
26						Прыжок в длину с места;	**1**	
27						Тройной прыжок с места,	**1**	
28						Тройной прыжок с разбега.	**1**	
29						Прыжок в длину с разбега (16-18 беговых шагов) способом «согнув ноги»;	**1**	
30						Прыжок в высоту с разбега (7-9 беговых шагов) способом «перешагивание».	**1**	
31						Прыжки в длину с разбега.	**1**	
32						Прыжки в высоту с разбега.	**1**	
33						Прием контрольных нормативов	**1**	
						Самостраховка на основе вида спорта дзюдо		
34						Виды самостраховки. Приемы падений: падение вперёд, на бок, на спину, перекатываясь вперёд, падение из положения приседа. Самостраховка на бок кувырком через	**1**	

						плечо.		
35						Игры и эстафеты (не на скорость) с приёмами самостраховки.	**1**	
36						Ошибки при выполнении падений на спину, падений на бок, падения вперёд.	**1**	
37						Самостраховка через мягкий предмет. Кувырок вперед, 2 кувырка вперед слитно. Кувырок вперед через правое - левое плечо. Длинный кувырок. Кувырок назад.	**1**	
38						Забегание в упоре лежа на 90-180*. Длинный кувырок через мягкий предмет. Кувырки с предметом, зажатым между ног. Лазание по канату.	**1**	
39						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.	**1**	
40						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.	**1**	
41						Нырки приседанием под эластичное препятствие. Падение вперёд из положения стоя на коленях, падение на бок, на спину из положения полуприседа, из положения стоя.	**1**	
						Физкультурно-оздоровительная деятельность		
42						Спортивно - оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации	**1**	
43						Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, состояния самочувствия и показателей здоровья	**1**	
44						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.	**1**	
45						Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни. Физическая культура в семье.	**1**	

46						Оздоровительные системы физического воспитания.	**1**	
47						Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки	**1**	
48						Комплексы дыхательных упражнений	**1**	
49						Гимнастика для глаз. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры, адресованные обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания).	**1**	
50						Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни.	**1**	
51						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.	**1**	
						Спортивные игры. Баскетбол		
52						**Баскетбол**. Техника игры. Перемещения в стойке, ловля мяча двумя и одной рукой; ведение мяча правой и левой рукой.	**1**	
53						Броски по кольцу с места; броски мяча по кольцу одной рукой с места, от плеча; броски после ведения и двух шагов, штрафные броски.	**1**	
54						Передачи мяча различными способами на месте и в движении в одном направлении и при встречном движении; с отскоком от пола;	**1**	
55						Ведение попеременно правой и левой рукой, без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения; перехваты мяча во время ведения.	**1**	
56						Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия в нападении: позиционное нападение и быстрый прорыв.	**1**	
57						Действия игрока без мяча в борьбе с защитником. Вырывание и выбивание мяча.	**1**	
58						Действия игрока с мячом в борьбе с защитником. Взаимопонимание и взаимопомощь.	**1**	
59						Тактика игры в защите. Технические приемы: Защитная стойка. Передвижение. Приемы борьбы за мяч.	**1**	
60						Тактические приемы. Зонная защита. Выбор места. Борьба против заслонов.	**1**	

61						Обманные движения ногами на месте и в движении, с мячом и без мяча.	**1**	
62						Коллективные действия: групповые и командные: организация позиционной защиты на своей половине площадки.	**1**	
63						Игры с элементами баскетбола.	**1**	
64						Учебная и двухсторонняя игра. Судейство учебной игры.	**1**	
						Волейбол		
65						Техника игры. Стойки и перемещения. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	**1**	
66						Нижняя и верхняя подачи.	**1**	
67						Техника передвижений, приемы мяча, перемещение в стойке при приеме мяча снизу и сверху	**1**	
68						Тактика игры в защите. Нападающий удар, атакующий удар, блокировка нападающего удара.	**1**	
69						Вторая передача в зоны 4 и 2; взаимодействие игроков задней линии и игроков передней линии между собой		
70						Тактические действия в нападении: групповые тактические действия игроков в нападении.	**1**	
71						Командные тактические действия игроков.	**1**	
72						Тактические действия в защите: взаимодействия игроков во время приема подачи.	**1**	
73						Индивидуальные тактические действия в защите: выбор места во время приема подачи и для страховки партнера.	**1**	
74						Блокирование, индивидуальная страховка, самостраховки.	**1**	
75						Групповые тактические, действия при приёме подач, при приёме атакующего удара, страховка атакующего игрока.	**1**	
76						Игры с элементами волейбола.	**1**	
77						Учебная, двухсторонняя игра. Судейство учебой игры.	**1**	
						Физическое совершенствование		
78						Комплексы упражнений на развитие физических качеств. ГФСК «ГТО ДНР».	**1**	
79						Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	**1**	
80						Патриотическое воспитание школьников в процессе профессионально-прикладной физической подготовки.	**1**	
81						Комплексный тест-оценивание физической подготовленности: бег 30 метров. Наклон вперед из положения сидя	**1**	
82						Прыжок в длину с места. Челночный бег 4х9	**1**	

						метров.		
83						Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Подтягивание или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	**1**	
84						Бег: юноши – 1000 метров, девушки – 500 метров.	**1**	
85						Развитие силовых и скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости.	**1**	
						Бадминтон		
86						Техника ударов: короткий атакующий удар с задней линии площадки.	**1**	
87						Плоский удар открытой и закрытой стороной ракетки, выполнение и прием атакующего удара.	**1**	
88						«Смеш» по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки; блокирующие удары в средней зоне.	**1**	
89						Тактика одиночной игры в защите и атаке: чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку.	**1**	
90						Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии.	**1**	
91						Выполнение ударов по диагонали.	**1**	
92						Тактика парной игры: защитные действия игроков, атакующие действия игроков.	**1**	
93						Соблюдение личной игровой зоны. Способы расстановки игроков на площадке.	**1**	
94						Игровые действия одного игрока против двоих-троих игроков.	**1**	
95						Учебные игры.	**1**	
						Настольный теннис		
96						Техника безопасности во время занятий настольным теннисом. Правила игры.	**1**	
97						Выполнение комбинационных серий защитных и атакующих приемов техники игры.	**1**	
98						Совершенствование приёма подач с нижним и смешанным вращением мяча.	**1**	
99						Подачи, подрезки справа и слева, «свечи», удары справа и слева, накатом и топ-спином.	**1**	
100						Выполнение комбинационных серий защитных и атакующих приемов техники игры.	**1**	
101						Игра атакующего против защитника, атакующего против атакующего.	**1**	
102						Совершенствование приема подач с верхним и смешанным вращением мяча.	**1**	

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ
по учебному предмету «Физическая культура»

Объектами оценки учебных достижений учащихся на уроках физической культуры являются:

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

Порядок выполнения нормативов определяет учитель согласно календарно-тематическому планированию.

Объективная оценка уровня достижений обеспечивается:

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

Оценка техники выполнения физических упражнений, уровня усвоения теоретических знаний, выполнения учебных задач на уроке, может осуществляться как комплексно, так и раздельно. Указанные исключения не должны повлиять на итоговую оценку.

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

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

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

Критерии оценивания учебных достижений учащихся, отнесённых к специальной медицинской группе

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

4.Учебно-методическое обеспечение программы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 (в ред. Приказов Минобрнауки РФ от29.12.2014 № 1645, от 31.12.2015 № 1578, от 29.06.2017 № 613);
3. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, утвержденная Министерством образования и науки Донецкой Народной Республики (приказ от 13.08.2021 г. № 682)
4. Федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования.
5. ООП СОО Донецкого медицинского общеобразовательного лицея-предуниверсария ГОО ВПО ДОННМУ ИМ. М. ГОРЬКОГО
6. Учебный план Донецкого медицинского общеобразовательного лицея-предуниверсария ГОО ВПО ДОННМУ ИМ. М. ГОРЬКОГО
7. Физическая культура»: 1-11 кл.: программы для общеобразовательных организаций (сост. Мельничук Ю.В., Хрип К.В., Киселева Л.Л., Макущенко И.В., Москалец Т.В., Сидорова В.В., Тарапата Н.В., Хромых Н.И. – 2-е издание, доработанное. – ГОУ ДПО «Донецкий РИДПО». – Донецк: Истоки, 2017. – 364 с.);
8. «Комплексной программы физического воспитания обучающихся 1 -11 классов», В.И. Лях, А.А. Зданевич, М. Просвещение, 2012.
9. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг. - М.: Советский спорт, 1991. - 96 с.
10. Демчишин А.А., Мухин В.И. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков. - К.: Здоровье, 1989. - 167 с.
11. Зефирова Е.В., Платонова В.В. Оздоровительная аэробика: содержание и методика / Учебно-методическое пособие - СПб: СПбГУ ИТМО, 2006.- 25с.
12. Ко Ын Джу. Социально-педагогические основы формирования мотиваций занятия спортивными танцами: Автореф. дис. . канд. пед. наук. М.: РГАФК, 2000. 24 с.
13. Кристофер Освальд, Стенли Баско. Стретчинг для всех. М.: Экспо-пресс, 2001. 192 с.
14. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. М.: Олимпия-Пресс, 2001. 64 с.
15. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Хореография в аэробике. М.: Тровант; Троицк, 2000. 18 с
16. Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: Учеб. пособие. М., 2000. 74 с.
17. Шипилина И.А. Аэробика. Учебное пособие. Ростов н/Д: Феникс, 2004.
18. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковников Е.Н. Музыка и движение. - М.: Просвещение, 1984. - 288 с. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. - М.: Советский спорт, 1990. - 64 с.
19. Международная федерация гимнастики. Аэробная гимнастика. Правила соревнований 2009-2012, октябрь 2009. - 81с.
20. Немов Р.С. Психология. - М.: Педагогика, 1991. - 248 с.
21. Садыкова С.Л., Лебедева Е.И. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. - Волгоград.: Учитель, 2007. - 93 с.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Для учителя

1. Анализ проведения урока физкультуры /Авт.-сост.В.А.Муравьёв, И.П.Залетаев. – М.: СпортАкадемПрес, 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. вой олимпийский учебник. – М.: Советский спорт, 2003г.-152с.
4. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе. Учебно-методическое пособие. – М.: «ЦГЛ», 2002. – 80 с.
5. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 кл.:учебно-методическое пособие/ Г. И. Погадаев, - М.: Дрофа, 2016.
6. Игнатьева В.Я., Петрачёва И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
7. Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол: Учебник для физкультурных вузов. – М: ФОН, 1996. – 314 с.: ил.Издательский центр «Академия», 2002. – 160 с.
8. Клещев Ю.И. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям: Учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 192 с.
9. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 324 с. (Наука – спорту)
10. «Комплексная программа физического воспитания 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.

Прошнуровано, пронумеровано, скреплено печатью

36 (тридцать пять) листов/страниц

Директор Донецкого медицинского общеобразовательного лицея-предуниверсария ГОО ВПО ДОННМУ ИМ.М.ГОРЬКОГО

И. Н. Минин