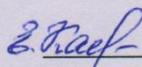


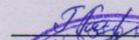
«Согласовано»
Заместитель директора
МОУ «Илѣк-Кошарская
СОШ»

 Е.В. Кадуцкая

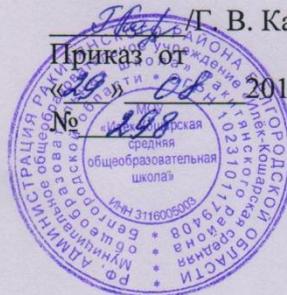
«19» 06 2019 г.

«Рассмотрено»
на заседании
педагогического совета.
Протокол № 1 от
«19» 08 2019 г

«Утверждаю»
Директор
МОУ «Илѣк-Кошарская
СОШ»

 Г. В. Каруна

Приказ от
«19» 08 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура»
среднего общего образования
срок реализации 2 года

Учитель
Табачный Сергей Иванович
Первая квалификационная категория

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа среднего общего образования по физической культуре разработана на основе:

✚ авторской программы В.И. Лях, А.А. Зданевич из сборника «Комплексная программа физического воспитания, 1 – 11 классы». Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: «Просвещение», 2012.

✚ «Программа по физической культуре для учащихся I-XI классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе». А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина, - М.; Дрофа, 2010.

Рабочая программа среднего общего образования по физической культуре соответствует нормативно – правовым документам:

- Федеральному закону от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральному компоненту государственных образовательных стандартов основного общего образования, утвержденному приказом Министерства образования РФ от 5 марта 2004 года №1089 (с внесенными изменениями).
- Приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 года №253 "Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Образовательной программе среднего общего образования МОУ «Пролетарская средняя общеобразовательная школа №2», утвержденной приказами по школе №150 от 31.08.2013г. и №44 от 25.02.2014г..
- Учебному плану среднего общего образования и учебному календарному графику МОУ «Пролетарская средняя общеобразовательная школа №2»;
- требованиями к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов Федерального компонента государственного образовательного стандарта общего образования (утверждены приказом Минобрнауки России от 05.03.2004 № 1089);
- Гигиеническим требованиям к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях СанПиН 2.4.2.2821-10 от 29 декабря 2010 года № 189.
- Закону РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 №80-ФЗ;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. №30-51-197/20;

Рабочая программа конкретизирует содержание тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

Общая характеристика учебного предмета

В рабочей программе для среднего общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия рабочей программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании

осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности:

- В разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» содержатся сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека.
- Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений.
- В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой» соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся:

- В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся сведения об основах самостоятельной подготовки учащихся к соревновательной деятельности, даются понятия тренировочного процесса и тренировочного занятия, раскрываются общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке и ее связи со спортивно-оздоровительной деятельностью.
- Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной физической подготовкой» дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности учащихся по одному из базовых видов спорта, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности.
- В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся практические умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки.

Цели обучения

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, рабочая программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- ▣ **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- ▣ **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- ▣ **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- ▣ **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- ▣ **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи физического воспитания учащихся 10—11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- 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.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

Рабочая программа предусматривает формирование у обучающихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования являются:

▣ В познавательной деятельности:

- ↗ определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- ↗ самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- ↗ формулирование полученных результатов.

▣ В информационно-коммуникативной деятельности:

- ↗ поиск нужной информации по заданной теме;
- ↗ умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- ↗ владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

▣ В рефлексивной деятельности:

- ↗ понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- ↗ объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- ↗ владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

Учебно-методические комплекты, используемые для достижения поставленных целей

Класс	Название учебника	Автор	Издательство	Год издания
10	Физическая культура. 10-11 класс.	Физическая культура В.И.Лях, А.А. Зданевич.	М.: Просвещение	2012
11	Физическая культура. 10-11 класс.	Физическая культура В.И.Лях, А.А. Зданевич.	М.: Просвещение	2009, 2012

В процессе обучения используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корректирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

Основными **формами** организации педагогической системы физического воспитания в школе являются:

- ↗ уроки физической культуры;
- ↗ физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- ↗ спортивные соревнования и праздники;
- ↗ занятия в спортивных секциях и кружках;
- ↗ самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Вместе с тем уроки физической культуры являются основной формой организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета физической культуры.

При проведении уроков используются беседа, интегрированные уроки, рассказ, подвижные игры с предметами и без них, ролевые игры, практические занятия в спортивном зале и на улице, направленные на укрепление силы, выносливости и ловкости детей.

Знания о физической культуре изучаются непосредственно на практических занятиях физической культуры, по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий.

Контроль по предмету «Физическая культура» удовлетворяет следующим требованиям:

- быть индивидуальным;
- проводиться систематически на всех этапах обучения;
- обеспечивать обучающую, воспитывающую и развивающую направленность занятий;
- охватывать все разделы школьной программы;
- быть объективным;
- давать возможность дифференцированной оценки каждого ученика.

Видами педагогического контроля уроков и внеклассных занятий являются предварительный, текущий, периодический и итоговый:

■ В начале учебного года и перед началом прохождения каждого нового раздела программы осуществляется предварительный контроль. С помощью двигательных тестов и контрольных испытаний физической и технической подготовленности он позволяет оценить готовность учащихся к обучению и необходимый для этого уровень развития двигательных способностей.

▣ Текущий контроль осуществляется на каждом уроке. Он служит учителю информацией о степени усвояемости учениками соответствующих знаний, умений и навыков.

▣ Периодический контроль осуществляется после завершения определенного раздела программы и в конце каждого полугодия. Он позволяет и учителю, и ученику увидеть сдвиги, произошедшие за конкретный период (например, за полугодие) в физической, технической и тактической подготовленности.

▣ Итоговый контроль проводится в конце каждого учебного года, а также после окончания курса обучения соответствующего уровня обучения в школе.

▣ Контроль теоретических знаний осуществляется как итоговое действие. На уроке он проходит в форме устного опроса, в конце полугодия – теста, в конце каждого учебного года – контрольных письменных работ или зачета.

▣ Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных обучающимся за все ее составляющие. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

▣ Обучающиеся специальной медицинской группы оцениваются по уровню овладения ими раздела «Основы знаний», умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнения доступных для них двигательных действий. Текущая оценка успеваемости таких учеников основывается на достигаемых ими положительных изменениях по наблюдению учителя и выставляется по пятибалльной системе.

Место предмета в учебном плане.

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования по 3 часа в неделю в 10 и 11 классах.

Учебный план школы рассчитан на 35 учебных недель в 10 классе и 34 учебные недели в 11 классе. На предмет «Физическая культура» в учебном плане среднего общего образования отводится по 3 часа в неделю.

Рабочая программа рассчитана по предмету «Физическая культура» на уровне СОО на 204 часов, из которых в 10 классе – 103 часов, в 11 классе – 102 часа.

класс	Количество часов по программе	В том числе				
		Контроль двигательных действий	Уроки-соревнования	Количество уроков, в процессе которых рассматриваются основы теоретических знаний		
				Изучение	Контроль:	
			тест		контрольная работа	
10	102	13	18	81	1	1
11	102	32	19	88	1	1
Итого	204	45	37	169	2	2

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках Физической культуры непременно используется межпредметная связь:

- ОБЖ – ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;
- география - туризм, выживание в природе;
- химия - процессы дыхания;
- физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;
- история - история Олимпийских игр, история спорта;

- математика – расстояние, скорость;
- биология - режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность.

На уроках физической культуры на уровне СОО решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания.

Вместе с тем особенностью урочных занятий в 11 классе является обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, народные (русская лапта) и спортивные игры (баскетбол, волейбол). Особенностью календарно-тематического планирования является включение в каждый урок народных, подвижных, спортивных игр и соревновательно-игровых упражнений из базовых видов спорта программного материала.

В связи со спецификой преподавания уроков физкультуры, с недооснащением общеобразовательного процесса, наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта общего образования (климато-географическими условиями) невозможна реализация стандарта общего образования программы в полном объеме по разделу: лыжная подготовка.

В авторское тематическое распределение часов по классам внесены изменения.

- ▣ Рабочая программа разработана для обучающихся основной, подготовительной и специальной медицинской групп. В календарно-тематическом планировании темы занятий для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, интегрируются с темами занятий для обучения обучающихся основной и подготовительной групп. Если тема отличается от основной темы, то она записывается после указания «СМГ», если тема та же, то просто указывается «СМГ». В разделе «Элементы содержания» раскрывается содержание работы с обучающимися данной группы. При планировании учитываются противопоказания и ограничения для занятий физической культурой с учетом специфики заболеваний. При проведении занятий идет ориентировка на укрепление их здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности.
- ▣ Особенностью программы является увеличение часов на спортивные игры и включение в каждый урок подвижных игр, соревновательно-игровых упражнений. Количество часов на спортивные игры увеличено за счет часов раздела «Элементы единоборства» и вариативной части.
- ▣ Авторское примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала рассчитано на 97 часов в 10 классе, на 97 часов в 11 классе и по 5 часов резервных из расчета 3 часа в неделю. Учитывая, что учебный год для 10 класса составляет 35 учебных недель, то на изучение предмета «Физическая культура» в данном классе отводится 105 часов в год.
- ▣ В связи с этим к авторским часам в 10 классе добавлено 3 часа, которые с резервными часами (5 часов) распределены на раздел «Лёгкая атлетика».
- ▣ Резервные часы (5 часов) и 1 час вариативной части 11 классе распределены на увеличение количества часов, определенных на раздел «Лёгкая атлетика».
- ▣ В виду отсутствия на пришкольной территории должных условий качественного проведения уроков лыжная подготовка (18 часов) частично заменена кроссовой подготовкой и проводится в весеннее и осеннее время. На раздел «Лыжная подготовка» в рабочей программе отводится по 7 часов и 11 часов - на раздел «Кроссовая подготовка»
- ▣ За счет часов, отведенных на изучение раздела «Элементы единоборства», увеличено количество часов на изучение разделов:
 - ↗ «Гимнастика с элементами акробатики» на 3 часа (10 и 11 классы);
 - ↗ «Спортивные игры» на 3 часа (10 и 11 классы);
 - ↗ «Кроссовая подготовка» на 1 час (в 10 классе);
 - ↗ «Спортивные игры. Волейбол» (вариативная часть) – на 2 часа (10 класс).

- ↗ Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части и отданы на изучение раздела «Спортивные игры».

II. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся по окончании обучения на уровне среднего общего образования должны:

↗ **Объяснять:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

↗ **Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

↗ **Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

↗ **Проводить:**

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

↗ **Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

↗ **Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

↗ **Уметь выполнять:**

- комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности.

↗ **демонстрировать:**

демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различнв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшажного варианта бросков) метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой

(девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

III. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Вид программного материала	10 КЛАСС	11 КЛАСС
1.Базовая часть	93	93
1.1. Основы теоретических знаний (ОТ):	В процессе уроков	
Основы знаний о физической культуре, умения и навыки;	12	12
Социально – психологические основы	12	16
Культурно – исторические основы	12	10
Приемы закаливание	1	1
Способы самоконтроля	12	14
Режим дня	2	2
Инструктаж по ТБ по видам спорта	10	10
Терминология видов спорта	2	2
Личная гигиена	3	2
Техника выполнения упражнений по видам спорта	17	19
Контроль теоретических заданий	2	2
Итого ОТ	85	90
1.2. Лёгкая атлетика	29	27
1.3. Гимнастика с элементами акробатики	21	21
1.4. Спортивные игры		
- Баскетбол	12	14
- Волейбол	12	13
1.5. Кроссовая подготовка	12	11
1.6. Лыжная подготовка	7	7
Итого	93	93
2.Вариативная часть	12	9
2.2 Спортивные игры		
- Волейбол	6	5
-Баскетбол	6	4
ИТОГО:	102	102

IV. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СОО

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности. Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека средствами физической культуры.

Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.

Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при

занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.).

Ритмическая гимнастика (девушки): стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса); танцевальные движения из народных танцев (каблучный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг, припадание) и современных танцев; упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), с обручем (хватывы, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты).

Аэробика (девушки): композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов); общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.

Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.

Наблюдения за индивидуальным здоровьем, физической работоспособностью и умственной работоспособностью. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки.

Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки).

Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. Гимнастика с основами акробатики: совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в вися на руках по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приёмы (юноши).

Лёгкая атлетика. Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.

Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче). Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

Способы спортивно-оздоровительной деятельности

Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).

Спортивные игры

В 10—11 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр*, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 10—11 классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол, русская лапта, футбол (для юношей).

В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся

хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение

Программный материал по спортивным играм

Основная направленность	Уровень СОО
Баскетбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам

Волейбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники приема и передач мяча	Варианты техники приема и передач мяча
На совершенствование техники подачи мяча	Варианты подачи мяча
На совершенствование техники нападающего удара	Варианты нападающего удара через сетку
На совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола.

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; под-

вижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

На занятиях с юношами используются новые обще-развивающие упражнения силовой направленности: на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах; на занятиях с девушками — более сложные упражнения с предметами: скакалкой, обручем, мячом — и комбинации этих упражнений.

Большой координационной сложностью отличаются обще-развивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Основная направленность

юноши

девушки

На совершенствование строевых упражнений	Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	
На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	
На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами		Комбинации упражнений с обручами, скакалкой
На освоение и совершенствование висов и упоров		Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок

На освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.)	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота
На освоение и совершенствование акробатических упражнений	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из

На развитие координационных способностей	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Лазанье по гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, Подтягивания.	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах

Легкая атлетика
Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	Уровень СОО	
	Юноши	Девушки
На совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег	
На совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин..бег 3000 м	Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м
На совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега	
На совершенствование техники метания в цель и на дальность	Метание мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов, с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в горизонтальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м.	Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м.
	Метание гранаты 500 – 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2м) с расстояния 12—15 м.	Метание гранаты 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние

На развитие выносливости	Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой	Длительный бег до 20 мин
--------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------

Основная направленность	Юноши	Девушки
		эстафеты, круговая тренировка
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка	
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов	
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками	
На знания о физической культуре /	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований	
На совершенствование организаторских умений	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками	
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой	

Русская лапта

Техника защиты. Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, располагающихся в поле. Стартовая стойка игрока, подающего мяч, положение ног, туловища, рук. Перемещения боком, спиной, лицом: шаги, скачок, прыжок, бег, остановка. Сочетания способов перемещения. Ловля мяча. Ловля мяча двумя руками- мяч, летящий на уровне груди; мяч, летящий выше головы; мяч, Прыгающий на площадке; мячи, летящие слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытянутых рук. Ловля мяча из положения лежа, стоя, спиной (при выполнении передачи резко развернуться), боком, сидя на площадке. Сидя на площадке ловить мяч, летящий вправо и влево. Ловля мяча, летящего «свечой». Ловля мяча одной рукой: правой и левой руками с близкого расстояния (3-10 м), с дальнего расстояния (30-40 м). Ловля одной рукой мяча, летящего выше головы; мяча, летящего в 2-х м от игрока влево и вправо; мяча, катящегося по площадке в 2-х м от игрока. Ловля мяча, прыгающего по площадке влево и вправо от игрока. Ловля мяча из положения, стоя спиной к бросающему мяч, стоя боком, сидя, лежа на площадке.

Выполнение передачи мяча. Передача мяча: с близкого расстояния (3-10 м), со среднего расстояния (10-30 м), с дальнего расстояния (30-40 м) на точность. Выполнение передачи на точность, стоя спиной к партнеру (партнер передвигается влево и вправо, вперед и назад). Выполнение передачи с места, в движении, с поворотом, с кувырком. Передачи сидя, лежа на полу. Выполнение передачи на звуковой сигнал (стоя спиной к трем партнерам сделать передачу игроку, подавшему сигнал) Передача мяча из-за спины, сбоку, снизу и обратной рукой.

Осаливание (бросок мяча в соперника). Бросок мяча на точность по крупным и небольшим мишеням, стоя лицом и спиной к мишеням. Броски мяча по движущимся крупным и небольшим мишеням Стоя к ним лицом и спиной. Броски в движении, в прыжке,

с поворотом по неподвижным мишеням. Броски с разных дистанций. Бросок мяча в игрока, совершающего финт или увертывание. Броски правой и левой руками по движущимся мишеням.

Переосаливание. Поднять мяч после броска соперника и сделать обратный бросок (осаливание).

Подача мяча. подача мяча на различные высоты (от 50 см до 3 м). подача мяча с помощью ног за счет маха руки (подкидывая мяч на различную высоту, стараться, чтобы мяч попадал в круг подачи). подача мяча на точность приземления.

Техника нападения. Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, бьющих ударом «сверху», «сбоку», «свечой». Стартовая стойка игрока, готовящегося к перебежке (высокий старт). Удар сверху. Выбор биты. Способы держания биты (хват). Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой. Удары в заданную зону. Ложные замахи для удара в противоположную сторону. Удары, посылающие мяч по высокой траектории. Подбивание мяча плоской битой. Удар сбоку. Выбор биты Способы держания биты (хват) Способы удара битой кистевой, локтевой, плечевой Количество попаданий битой по мячу, привязанному к перекладине футбольных ворот на веревке или резине. Удары на дальность Удар битой на расстояние 10 м (удар «подставкой») Удар, после которого мяч летит по низкой траектории Удар по мячу, после которого мяч летит по высокой траектории. Удар по мячу, подброшенному на высоту 50 см, 1м, 1,5 м Удары битой на заданное расстояние Удары битой в заданные зоны. Удар «свечой» Выбор биты Способы держания биты Способы удара битой локтевой, плечевой Удары по низко подброшенному мячу Удары по высоко подброшенному мячу Удары в заданные зоны Удары на точность приземления Удары, посылающие мяч вблизи контрольной линии Количество попаданий по мячу, подвешенному к перекладине футбольных ворот на веревке или резине.

Перебежки. Перемещение лицом, боком, спиной вперед шаги, прыжки, бег, остановка Сочетания способов перемещения Старты на 30 м, 60 м, с максимальной скоростью Бег 100 м с разделительным стартом (пробежать 50 м со средней скоростью, развернуться и оставшиеся 50 м бежать с максимальной скоростью в обратном направлении)

Челночный бег 10 x 10 м Пробежки коротких отрезков с максимальной скоростью из разнообразных исходных положений (лежа, сидя, стоя спиной и др.), обегая на пути различные препятствия (барьеры, ямы, щиты, стойки и др.) Зигзагообразный бег и по дуге. Акробатические упражнения Различные виды кувырков (вперед, назад, прыжком и др.) Перевороты из разных положений сальто вперед и назад в группировке Упражнения по самостраховке при падении.

Прыжки. Прыжки толчком одной ногой, двумя ногами Разнообразные прыжки в длину, в высоту (с места, с разбега). Самоосаливание Бег по коридору, ограниченному двумя линиями, расстояние между ними 1 м. Бег - 100 м (50 м по коридору вперед с максимальной скоростью, развернуться, 50 м. и обратно, при этом бегущий не должен наступать на линии, ограничивающие коридор)

V. Формы и средства контроля

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

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

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

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики \ или своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором допущены небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» учащийся получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания в своём опыте.

Оценка «2» выставляется за плохое понимание и знание теоретического и методического материала.

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка «5» выставляется: движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив

Оценка «4» - при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Оценка «3» - двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. знания

Оценка «2» выставляется, если движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» - учащийся умеет: – самостоятельно организовать место занятий;

– подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;

– контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка «4» - учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;

– допускает незначительные ошибки в подборе средств;

– контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Оценка «3» - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

Оценка «2» - учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5» выставляется: исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени.

Оценка «4» выставляется: исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста в показателях физической подготовленности за определенный период времени.

Оценка «3» выставляется: исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту в показателях физической подготовленности за определенный период времени.

Оценка «2» выставляется: учащийся не выполняет обязательный минимум по физической подготовленности, предусмотренный программой по физической культуре, которая отвечает требованиям государственного стандарта, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

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

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

Оценка успеваемости за учебный год выставляется на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

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

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

Тестирование физической подготовленности учащихся

10 КЛАСС

Лёгкая атлетика 1.Бег 100 м.: ю.-14,5; 14,9; 15,5; д.-16,5; 17,0; 17,8

2.Бег 1000 м.: ю.- 3,55; 5.00; 5.46; д.- 4.55; 5.55; 6.45

3. Бег 500 м.: ю.- 1.50; 2.00; д.- 2.05; 2.20
4. Прыжок в длину с места: ю.-215; 205; 190; д.- 185; 175; 155
5. Поднимание туловища за 30 сек.: ю.- 26; 22; 16; д.-23; 20; 12
6. Отжимания от пола (ю.); от скамейки (д.): ю.- 26; 24; 22; д.- 16; 15; 14
7. Прыжки через скакалку на скорость за 30 сек.: ю.- 60; 56; 54; д.-70; 68; 66
8. Подтягивание на высокой перекладине из виса: ю.- 12р.; 8р.; 4р.
на низкой перекладине из виса лёжа: д.-20р.; 18р.; 15р.

Подготовительная группа здоровья:

- бег 30 м.- 5.3; 5.8; 6.5
бег 250 м.- 1 мин.; 1.10.

Волейбол

1. Передача мяча двумя руками сверху стоя у стены: 12 – 9 – 5
2. Приём мяча двумя руками снизу стоя у стены: 12 – 9 – 5
3. Приём и передача мяча в парах: 22 – 18 – 12

Гимнастика

1. Тест на гибкость – дом. задание: ю.-15см.; 8см.; 4см.; д.-18см., 14см., 6см
2. Акробатическая комбинация (составлена из изученных элементов самостоятельно учащимся)
3. Поднимание прямых ног из положения лёжа до угла 90 д.- 23р., 20р., 15р.
В висе спиной на гимнастической стенке удержание угла 90 ю.- 7сек.; 5сек.; 3сек.

Баскетбол

1. Техника ведения мяча с изменением направления движения и скорости
2. Тест – техника броска сбоку через щит с места из 6попыток: 3р, 2р, 1р
2 полугодие

Кроссовая подготовка

1. Тест - бег на выносливость: ю.- 18мин.; д.- 15 мин.
2. Тест – прыжки через короткую скакалку на выносливость: ю.- 1м.30сек; д.- 1мин.
3. Многоскоки 8 прыжков (м.см.) - ю.- 15м.; 13м.50см; 12м.; д.-13м50см; 12.00;11.00

Баскетбол

1. Тест – техника броска в движении после ведения с остановкой (любым способом на выбор – прыжком, двумя шагами) из 5попыток – 3р – 2р – 1р
2. Тест – техника штрафного броска из 10попыток – 6р – 3р – 2р

Волейбол

1. Тест - нижняя прямая подача из 4попыток - 3р., 2р., 1р.
2. Тест - верхняя прямая подача мяча из 6попыток - 3 - 2 - 1

Лёгкая атлетика

1. Поднимание туловища за 30 сек.: ю.- 27; 24; 18; д.- 25; 22; 15
2. Прыжок в длину с места: ю.-215; 205; 190; д.- 185; 175; 155
3. Прыжки через скакалку на скорость за 30 сек.: ю.- 66; 62; 58; д.- 76; 72; 70
4. Подтягивание на высокой перекладине из виса: ю.- 13р.; 10р.; 5р.
на низкой перекладине из виса лёжа: д.-22р.; 20р.; 18р.
5. Отжимания от пола (ю.); от скамейки (д.): ю.- 32; 28; 24; д.- 18; 16; 15
6. Бег 100м: ю.- 14.5; 14.9; 15.5; д.-16,5; 17.0; 17.8
7. Бег 1000 м.: ю.- 3.45; 4.45; 5.30; д.- 4.55; 5.55; 6.45
- Бег 3000 м.: ю.- 15мин.; 16мин.; 17мин.; Бег 2000м.: д.- 10м.10сек; 11м40с; 12м40сек

Подготовительная группа здоровья:

- бег 30 м.- 5.2; 5.7; 6.0
бег 250 м.- 57 сек.; 1.05

11 КЛАСС

Лёгкая атлетика

1. Бег 100 м.: 16,0; 16,5; 17,0; ю-14,2,14,5, 15,0

- 2.Бег 1000 м.: 4.50; 5.50; 6.40 .: ю.- 3.40; 4.40; 5.30;
- 3.Бег 500 м.: 2.05; 2.20
- 4.Прыжок в длину с места: ю.-215; 205; 190; д.- 185; 175; 155
- 5.Поднимание туловища за 30 сек.: 25; 22; 18
- 6.Отжимания от скамейки: 17; 16; 15. ю.- 32; 28; 24
- 7.Прыжки через скакалку на скорость за 30 сек.: 80; 75; 70
8. Подтягивание в висе лёжа: 22, 19, 16

Подготовительная группа здоровья:

бег 30 м.- 5.2; 5.7; 6.1

бег 250 м.- 1.05; 1.15

Волейбол

- 1.Приём и передача мяча в парах: 28р. – 24р. – 20р
- 2.Приём и передача мяча в парах через сетку: 24р. – 20р. – 16р
- 3.Чередование передачи мяча сверху, снизу: 10р., 8р., 6р

Гимнастика

- 1.Тест на гибкость - 20см, 13см, 7см
- 2.Акробатическая комбинация
- 3.Поднимание прямых ног из положения лёжа до угла 90 - 25р., 22р., 18р.

Баскетбол

- 1.Тест - броски сбоку через щит с места из 6 попыток – 4р, 3р, 2р.
- 2.Средний бросок с 5 точек, по 2 попытки на бросок: 5, 3, 1
2 полугодие

Кроссовая подготовка

- 1.Тест - бег на выносливость 15 мин.
- 2.Тест – прыжки через короткую скакалку на выносливость 1м.30сек.
- 3.Многоскоки 8 прыжков (м.см.) - 13м50см; 12.00; 11.00

Баскетбол

- 1.Тест-передача мяча двумя руками в стену за 30 секунд в круг на стене (с расстояния 2м., высота 150 см.) 32р – 30р – 28р
- 2.Тест - техника штрафного броска из 10попыток – 5р, 4р, 3р
- 3.Тест – техника бросков в движении после ведения с остановкой (любым способом на выбор – прыжком, двумя шагами) из 5попыток – 3р – 2р – 1р

Волейбол

- 1.Тест - нижняя прямая подача мяча через сетку из 3попыток - 3р., 2р., 1р.
- 2.Тест - верхняя прямая подача мяча из 5: - 3- 2 - 1

Лёгкая атлетика

- 1.Поднимание туловища за 30 сек.: 25; 22; 18
- 2.Прыжок в длину с места: ю.-215; 205; 190; д.- 185; 175; 155
- 3.Прыжки через короткую скакалку на скорость за 30 сек.: 86; 80; 75
- 4.Подтягивание в висе лёжа: 23, 21, 18
- 5.Отжимания от скамейки: 20; 18; 16. ю.- 32; 28; 24
- 6.Бег 100 м 16,0; 16,5; 17,0; ю-14,2,14,5, 15,07.
- Бег 1000 м.: .: 4.50; 5.50; 6.40 .: ю.- 3.40; 4.40; 5.30;
- Бег 2000 м.: 10.00,11,30,12,30,
- Бег 3000м:13.00,15.00,16.30.

Подготовительная группа здоровья:

бег 30 м.- 5.2; 5.7; 6.0

бег 250 м.- 1.00; 1.10

VI. Перечень учебно-методического обеспечения и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Основная литература

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» Лях В.И., Зданевич А.А., - М. Просвещение 2012 г.
2. Программа для учащихся специальной медицинской группы А.П. Матвеев 2008 -2010 год.
3. **Учебник** Физическая культура 10-11 класс В.И.Лях, А.А. Зданевич. –М.: Просвещение, 2012 г.
4. **Инструктивно – методическое письмо** «О преподавании физической культуры в 2014-2015 учебном году в общеобразовательных учреждениях Белгородской области». // Департамент образования Белгородской области. ОГАОУ ДПО «Белгородский институт развития образования», Белгород, 2014г.

Дополнительная литература

1. Официальные Правила баскетбола. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 112 с.
2. Сортэл Н. 100 упражнений и советов для юных игроков/ Н.Сортэл; Пер. с англ. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство «Астрель», 2002. – 240 с.: ил. – (Первые шаги в спорте)
3. Баскетбол. Справочник болельщика /Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000. – 352
4. 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
5. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)
6. Русская лапта. Правила соревнований/ Коллектив авторов. – М.: Советский спорт, 2004. – 36 с.: ил.
7. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 276 с.
8. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссуз физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.
9. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. Пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 160 с.
10. Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1 – м.: Советский спорт, 2002. – 160 с.: ил.
11. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 144с
12. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга)
13. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. Высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480
14. Никифоров А.А., Серeda Н.С. Проведение учебных и внеклассных занятий с учащимися по народным и массовым видам спорта.- Издательство БелРИПКПС, 2008

Материально -технического обеспечения образовательного процесса

Раздел программы	ОБОРУДОВАНИЕ	
	Перечень необходимого оборудования	Количество

Комплект для занятий по общей физической подготовке	Стенки гимнастические пролет 0,8м	10 шт.
	Маты гимнастические	1 на 2 чел.
	Скамейки гимнастические	1 на 2 чел.
	Канаты для лазания 1-6 м	2 шт.
	Шесты для лазания 1-5,5 м	1 шт.
	Перекладыны	2 шт.
	Мешочки с песком (200-250г.)	На каждого
	Палка гимнастическая	На каждого
	Каток гимнастический	1 на 2 чел.
Оборудование для контроля и оценки действий	Рулетки (25 и 10 м)	2 шт.
	Свистки судейские	2 шт.
	Секундомеры	2 шт.
	Устройство для подъема флага	1 шт.
Комплект для занятий гимнастикой	Жерди гимнастических брусьев школьных	
	- разновысокие	1 пара
	- параллельные	1 пара
	Корпусы коня гимнастического школьного	1 шт.
	Корпусы козла гимнастического школьного	1 шт.
	Корпусы бревна гимнастического школьного (универсальное)	1 шт.
	Мостики гимнастические	2 шт.
	Обручи гимнастические диаметром 90-95см.	На каждого
	Скакалки гимнастические	На каждого
	Помост для поднятия тяжестей	1 шт.
	Гири весом 16 кг.	2 шт.
	Гири 8,10,12,20,22,24 кг.	6 шт.
Комплект для занятий легкой атлетикой	Эстафетные палочки	1на 2чел.
	Оборудование полосы препятствий	1 комп.
	Комплект школьный для прыжков в высоту	1 шт.
	Мячи малые теннисные	1на 2чел.

	Флажки разные	20 шт.
	Гранаты (500, 750 г.)	1 на 2 чел. каждого вида
Комплект для занятий подвижными элементами спортивных игр	Мячи футбольные	1 на 2 чел.
	Мячи волейбольные	На каждого
	Мячи баскетбольные	На каждого
	Мячи набивные весом (от 1 до 4 кг.)	1 на 2 чел.
	Насосы с иглами для надувания мячей	2 шт.
	Сетка волейбольная	1 шт.
	Стойки волейбольные	1 пара
	Щиты баскетбольные	2 шт.
	Щиты баскетбольные тренировочные (дополнительные съемные)	6 шт.
	Канат для перетягивания	1 шт.
	Стойки для обводки (деревянные)	10 шт.
	Биты для лапты	1 на 2 чел.
Комплект для занятий по лыжной подготовке	Лыжи с креплениями, ботинки лыжные	На каждого
	Палки лыжные (5-11 классы)	На каждого

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество	Примечание
1.	БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)		
1.2	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень)	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической
1.5	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д	
1.7	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	

			культуре (спортивного зала)
1.8	Учебник по физической культуре	К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендуемых или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.9	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1. 10	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации Ж. «Физическая культура в школе»
2	УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ <i>Гимнастика</i>		
2.1.	Стенка гимнастическая	Г	
2.2	Бревно гимнастическое напольное		
2.3.	Козел гимнастический	Г	
2.4.	Конь гимнастический		
2.5	Перекладина гимнастическая	Г	
2.6	Канат для лазания, с механизмом крепления	Г	
2.7	Мост гимнастический подкидной	Г	
2.8	Маты гимнастические		
2.9	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	Г	
2.10	Мяч малый (теннисный)	К	
2.11	Скакалка гимнастическая	К	
2.12	Мяч малый (мягкий)	К	
2.13	Палка гимнастическая	К	
2.14	Обруч гимнастический	К	
2.15	Сетка для переноса малых мячей	Д	
2.16	<u>Легкая атлетика</u> Планка для прыжков в высоту	Д	
2.17	Стойки для прыжков в высоту	Д	
2.18	Флажки разметочные на опоре		
2.19	Гранаты для метания		
2.20	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места		
2.21	Рулетка измерительная (10м; 50м)		
2.22	Номера нагрудные	Г	
	Спортивные игры		

2.24	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой		
2.25	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой		
2.26	Мячи баскетбольные	Г	
2.27	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
2.28	Жилетки игровые с номерами	Г	
2.29	Стойки волейбольные универсальные		
2.30	Сетка волейбольная		
2.31	Мячи волейбольные	Г	
2.32	Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей	Д	
2.33	Жилетки игровые с номерами	Г	
2.34	Мячи футбольные	Г	
2.35	Номера нагрудные	Г	
2.36	Компрессор для накачивания мячей		
2.37	Средства до врачебной помощи		
2.38	Аптечка медицинская	Д	
3	СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ		
3.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек)
3.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
3.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя: стеллажи, контейнеры
3.4	ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)		
3.5	Сектор для прыжков в длину		
3.6	Игровое поле для футбола (мини-футбола)		
3.7	Площадка игровая волейбольная		
3.8	Гимнастический городок	Д	
3.9	Полоса препятствий	Д	
3.10	Лыжная трасса		Включающая, небольшие отлогие склоны
3.11	Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе		

Приложение

Игры с преимущественным развитием скоростных качеств

«Забегание по кругу». Два игрока принимают положение лежа лицом друг к другу с упором на правую руку, причем обе они располагаются в одной точке. По сигналу забеганием по кругу (по часовой стрелке) соперники стремятся догнать друг друга и обхватить свободной рукой за туловище сзади. 3—5—7 раз.

Методические указания. Во время состязания не разрешается убирать из условной точки или отрывать от пола опорную руку; высоко поднимать таз от пола; вставать на ноги.

«Борьба за выгодное положение». Партнеры стоят одноименным боком друг к другу, ближние руки соединены обусловленным захватом. По сигналу каждый игрок стремится зайти своему сопернику за спину и свободной рукой обхватить его за туловище сзади. 3—5—7 раз.

Методические указания. Партнеры должны стоять боком по стойке «Смирно». Не разрешается вырывать руку из обусловленного захвата. Игру можно провести, стоя на коленях.

«Убереги руки». Находясь в положении упора лежа друг против друга, соперники по сигналу стремятся прижать своей рукой руку партнера к полу. За успешное выполнение задания победителю начисляется 1 очко. Продолжительность поединка 1—1,5 мин.

Методические указания. Следить за тем, чтобы игроки не поднимали высоко таз от пола, не касались пола коленом.

«Наступи на носок». Стоя лицом друг к другу и положив обе руки на плечи партнера, по сигналу каждый игрок, используя обманные движения ногами, старается своей ногой прижать ногу соперника к полу. Продолжительность поединка 1,5—2 мин. Вариант: условия игры те же, но соперники располагают руки у себя за спиной.

Методические указания. Контролировать, чтобы во время поединка участники не меняли обусловленные захваты, не убегали от партнера.

Игры с преимущественным развитием координации, ловкости

«Третий лишний». Одному из трех участников игры дается задание, наклоняясь вперед, обхватить сзади туловище партнера, соединить руки в замок на его поясе и не дать возможности свободному третьему игроку коснуться своей спины. Игроки в паре маневрируют, впереди стоящий своими активными действиями — расставлением рук, перемещениями, захватами — препятствует выполнению задачи третьему игроку. Если свободный игрок достигнет поставленной цели, впереди стоящий игрок становится лишним. Побеждает в игре тот, кто за время проведения игры был меньшее количество раз запятнанным.

Методические указания. Если сзади стоящий игрок во время проведения игры распускает хват, то он проигрывает схватку.

«Бой кенгуру». Каждый игрок располагает между ног пенопластовую дощечку размером со спичечный коробок и сжимает его ногами, стараясь не уронить на пол. По сигналу, прыгая на обеих, каждый стремится толчками обеих ладоней в грудь или ладони партнера вынудить его выронить дощечку. За каждое ее падение на пол победителю назначается 1 очко. Продолжительность поединка 1—1,5 мин.

Методические указания. Если игра проводится в круге, то за каждое выталкивание соперника из круга присуждается 1 очко. Не разрешается производить захваты за руки, одежду, толчки в лицо. Вместо дощечки можно использовать баскетбольные или набивные мячи.

«Пятнашки в парах». Каждый участник получает задание первым коснуться той или иной части тела соперника. Условия могут быть самыми разнообразными: осалить одной или двумя руками, коснувшись ноги, руки, поясицы, затылка, лопатки соперника.

Методические указания. Данные задания выполняют на месте, стоя в полный рост или на коленях, передвигаясь по ограниченной площадке или по всему залу. На выполнение каждого задания отводится не более 1 мин.

«Борьба за ленточку». Цветную ленточку длиной 15—20 см каждый участник располагает в различных местах своей одежды: за поясом спортивных брюк, в одном из карманов курточки или брюк, в спортивной обуви, помещая ее так, чтобы конец ленточки выступал наружу не менее чем на 7—10 см. По сигналу соперники, используя перемещения, захваты, обманные движения, стремятся завладеть ленточкой соперника и в то же время сохранить свою собственную. Продолжительность поединка 1—1,5 мин.

Методические указания. Условия поединка можно разнообразить — помещать одновременно по две-три ленточки в разных местах одежды. Во время игры не разрешается трогать руками свою ленточку.

Игры с преимущественным развитием устойчивости и равновесия

«Удержись на ногах». Соперники стоят друг перед другом на расстоянии шага, ноги на ширине плеч, руки перед грудью ладонями вперед. По сигналу оба, применяя толчки в ладони друг друга в сочетании с обманными движениями, стремятся вынудить соперника сойти с места. Продолжительность игры 1 — 1,5 мин.

Варианты:

- 1) те же условия игры, но соперники стоят на одной ноге;
- 2) соперники находятся в положении приседа друг перед другом.

Методические указания. Для лучшего контроля можно на полу вокруг каждого участника белой бечевкой выложить квадрат со стороной 1 м, в котором и находятся игроки. Если один из соперников заступит за линию, он проигрывает, а победителю присуждается 1 очко.

«Коты на ограде». Два игрока стоят лицом друг к другу на рейке перевернутой гимнастической скамейки, носок сзади стоящей ноги касается пятки впереди стоящей, правая рука впереди, левая — за спиной. По сигналу каждый, нанося легкие удары своей ладонью по ладони соперника и избегая его ударов, старается вывести другого из равновесия, вынудить сойти со скамейки. Количество попыток нечетное.

Методические указания. Следить за тем, чтобы игроки во время удара не захватывали партнера за руку.

«Проворная рука». Участники занимают положение упора лежа друг перед другом на расстоянии шага. По сигналу каждый, применяя рывки за руку, старается вывести из равновесия соперника и вынудить его коснуться какой-либо частью тела пола, кроме ступней и опорных рук.

Методические указания. Обращать внимание, чтобы игроки не поднимали таз высоко от пола, не перемещались назад с положенной дистанции.

«Борьба на линии». Игроки, стоя на линии в 1 м друг от друга, захватив одноименную руку партнера за большой палец и используя этот захват, стремятся вынудить своего соперника сойти с линии. Продолжительность игры 1—1,5 мин.

Методические указания. В ходе поединка запрещено помогать свободной рукой.

«Кто устойчивее». Стоя друг перед другом, игроки поднимают правую ногу и каждый дает возможность сопернику обхватить ее за бедро руками. По сигналу оба, поднимая ногу соперника как можно выше, стремятся вывести партнера из равновесия. Вариант: условия игры те же, но партнеры захватывают одноименные ноги за голень.

Методические указания. Игра проводится на гимнастическом мате, в целях безопасности занимающихся, партнеры оказывают страховку, поддерживая друг друга при падениях.

Игры с преимущественным развитием силовых качеств

«Борьба за мяч». Стоя лицом друг к другу, соперники равноценным захватом обеими руками удерживают набивной мяч. По сигналу каждый пытается овладеть мячом и, сделав это, должен поднять его над головой. Количество попыток нечетное.

Варианты:

- 1) соперники стоят на коленях лицом друг к другу;

2) соперники, сидя спиной друг к другу, равноценным захватом удерживают мяч над головой.

Методические указания. Победа присуждается тогда, когда мяч поднят над головой.

«Сильная хватка». Игроки примерно одного роста, стоя спиной друг к другу и взявшись равноценным захватом за толстую палку руками, поднимают ее вверх. По сигналу оба, используя этот захват, стремятся наклониться вперед и оторвать соперника от пола.

Методические указания. Палка располагается вверх так, чтобы оба участника были в равных условиях. Проигрывает тот, кто окажется оторванным от пола либо отпустит палку.

«Кто сильнее». Двое играющих, стоя в круге диаметром 1,5 м спиной друг к другу, надевают через голову лямку (толстую веревку или длинный ремень со связанными концами), которая должна пройти под мышками и крепко обтянуть грудь. По сигналу каждый пытается перетянуть другого за линию круга. Количество попыток нечетное. Вариант: условия игры те же, но соперники стоят лицом друг к другу, руки за спину.

Методические указания. Участники должны стоять в центре круга, набрать необходимую дистанцию для того, чтобы лямка была натянута. Игрок проигрывает тогда, когда обе его ноги окажутся за пределами круга.

«Вынеси из круга». Оба игрока становятся в центр круга. По сигналу каждый старается, обхватив руками соперника, поднять его и вынести из круга, не давая возможности коснуться ногами пола. Продолжительность схватки 1,5—2 мин.

Методические указания. Партнеры подбираются одинаковые по весу. Запрещается упираться руками в шею и лицо соперника, цепляться ногами за ноги партнера, делать подножки.

Игры с преимущественным развитием координации и ловкости

«Борьба за выгодное положение». Два игрока, стоя лицом друг к другу, пытаются зайти за спину соперника и руками обхватить его туловище сзади. Захватившему партнера таким способом засчитывается победа или присуждается 1 очко. Продолжительность игры 2 мин. Вариант: те же условия игры, но соперники стоят на коленях.

Методические указания. Во время поединков не разрешается захватывать соперника за одежду.

«Зайди за спину». Первый стоит в положении высокого партера, второй, соединив руки за спиной в замок, ложится ему грудью на спину со стороны головы. По сигналу верхний, упираясь в спину соперника, старается зайти ему за спину, нижний поворотами в разные стороны препятствует этому. На каждую попытку дается 30 сек., после чего игроки меняются ролями. После подсчета количества удачных попыток объявляется победитель.

Методические указания. Во время игры не разрешается: нижнему — отрывать руки от пола, вставать на ноги, сбрасывать партнера; верхнему — распускать захват.

«Обойди соперника». Один из игроков стоит на коленях, другой — в стойке. По сигналу стоящий на ногах стремится оказаться за спиной у игрока, стоящего на коленях, который, расставляя руки, перемещаясь и поворачиваясь, препятствует сопернику достичь цели. Каждому игроку на выполнение задания дается по 1 мин. Затем подсчитывается количество удачных попыток и объявляется победитель.

Методические указания. Следить за тем, чтобы нижний игрок не поднимался с колен.

«Петушиный бой». В круге диаметром 3 м лицом друг к другу, стоя на одной, а другую поддерживая двумя руками за голень, находятся два игрока. Упираясь плечом и грудью, соперники стремятся заставить друг друга оставить пределы круга или коснуться другой ногой пола. Победителю в поединке начисляется 1 очко.

«Ручной мяч на ковре». На расстоянии 2—3 м от каждой лицевой линии за ковром кладется набивной мяч, попадание в который игровым (набивным) мячом и является целью игры, за что начисляется команде 1 очко. Участники делятся на две команды по 5—6 человек. Игра продолжается 10—12 мин. В процессе игры разрешается захватывать соперника, владеющего мячом, всеми дозволенными в борьбе захватами, блокировать свободного партнера, передавать мяч по воздуху, по коврику, из рук в руки, передвигаться с мячом в руках.

Методические указания. Не разрешается захватывать, делать подножки борцу, не владеющему мячом, стоять к сопернику, выполняющему свободный бросок, ближе чем на 2 шага. Игрок, заступивший за пределы ковра хотя бы одной ногой, не имеет права вмешиваться в игру. Мяч, оказавшийся за пределами ковра по вине игрока одной из команд, за исключением случая попадания его в мяч-цель, считается вне игры и вводится в игру командой соперников.

Если мяч, направленный в мяч-цель, останавливается игроком, находящимся вне игры (за пределами ковра), то атакующая сторона получает право на штрафной бросок с середины ковра в мяч-цель. Этот бросок можно производить любым способом. Побеждает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

«Лакти» (грузинская народная игра). В центре ковра мелом очерчивают круг диаметром 3 м. Играющие делятся на две команды по 4—6 человек. По жребию одна из команд становится в круг, и каждый из игроков кладет набивной мяч так, чтобы его наружная сторона оказалась над линией круга. При этом расстояние между мячами должно быть примерно одинаковым. Игроки команды соперников стремятся забрать мячи из круга. Если кому-либо из игроков команды, стоящей в кругу, удастся осалить ногой ногу ниже колена кого-либо из соперников, оставаясь при этом одной ногой в кругу, то команды меняются ролями. Атакующим игрокам разрешается захватывать и вытягивать из круга обороняющихся игроков, толкать их, насакивать на них, выбивать мяч из круга любым способом: лежа, ногой, выбивать мяч отнятым у соперников мячом (если при этом мяч задерживается в кругу, то он не возвращается атакующим, а вновь ставится на линию), вдвоем (один, лежа, захватывает мяч, другой за ноги тянет его назад), втроем и т. д. Вытянутого из круга игрока можно не отпускать, но при этом с «пленным» должен оставаться кто-нибудь из атакующих. Если же охраняющий отвлечется и включится в игру, то его «пленный» возвращается в круг. Игрокам, обороняющим круг, разрешается захватывать (не покидая хотя бы одной ногой круга) игрока соперников и затягивать его в круг, подменять друг друга при защите мячей. При этом запрещается трогать свой мяч, лежащий на ковре, но вырывать его из рук соперника разрешается. Также запрещено перемещать передвинутый соперником мяч обратно в круг (останавливать катящийся мяч можно), выходить из круга. Если мяч оказывается передвинутым к середине круга, он вновь перемещается к его границе. Если в течение 2 мин. после начала игры из круга не удалось извлечь ни одного мяча, команды меняются ролями. Если атакующая команда овладевает всеми мячами из круга, то обороняющие игроки проносят на своих спинах победителей по кругу.

Игры с преимущественным развитием устойчивости и равновесия

«Выбивание опоры». Оба игрока занимают положение упора лежа напротив друг друга на расстоянии шага. По сигналу каждый участник старается вывести из равновесия своего партнера, лишая его опоры подсекающими движениями руки.

Методические указания. Во время игры не разрешается захватывать соперника за руку, касаться пола коленом и животом.

«Сбить с упора». Один из участников принимает положение упора лежа, другой — становится между ног партнера и захватывает их под мышки на уровне бедер. По сигналу игрок, который стоит на ногах, движениями вперед, вправо, влево старается за 30 сек. заставить соперника потерять равновесие и коснуться пола животом или грудью. Затем игроки меняются ролями.

Методические указания. Следить за тем, чтобы игрок, находящийся внизу, не опускал голову.

«Задняя подножка». Партнеры стоят одноименным боком друг к другу, соединив ближние руки и сцепив поднятые ближние ноги снаружи под колено. По сигналу каждый игрок стремится опрокинуть соперника на спину.

Методические указания. Соперники должны находиться в равных условиях, сделав равноценный захват. Поединки желательно проводить на гимнастических матах.

«Борьба на одной ноге». Партнеры стоят друг перед другом один на правой, другой на левой ноге, захват рук произвольный. Действиями рук и свободных ног (зацепами, подсечками) партнеры стараются вывести друг друга из равновесия. Варианты: 1) оба стоят друг перед другом на одной ноге, другую ногу поддерживают одноименной рукой за голень, свободные руки соединяют в замок. По сигналу каждый стремится вывести партнера из равновесия, используя обманные движения, рывки руками; 2) те же условия, но свободной рукой соперник обхватывает шею партнера сбоку.

Методические указания. В целях безопасности игрок должен поддерживать своего партнера во время потери им равновесия.

Игры с преимущественным развитием силовых качеств

«Перетягивание, сидя на полу». Игроки садятся на пол лицом друг к другу так, чтобы ступни разведенных в стороны ног одного упирались в ступни другого, разноименные руки соединены в замок. По сигналу каждый игрок тянет на себя руки, стремясь таким способом приподнять соперника над полом и продержат в таком положении 5 сек. Количество попыток нечетное.

Методические указания. Следить за тем, чтобы игроки не сгибали ноги в коленях. Если игрок умышленно распускает захват, ему засчитывается поражение.

«Перетягивание в упоре лежа». Партнеры принимают положение упора лежа лицом друг к другу, на шею каждого надет матерчатый круг диаметром 1,5 м, ладони расположены в 25 см от контрольной линии. По сигналу каждый, перемещаясь назад, принуждает соперника пересечь линию, расположенную между ними.

Методические указания. Для того чтобы матерчатый круг не резал игрокам шею, под него желательно подложить маленькие подушечки.

«Выгалкивание из круга». Оба играющих, находясь в круге и заложив обе руки за спину, по сигналу учителя стремятся вытолкнуть боком или грудью соперника из круга. Вышедший из круга проигрывает.

Методические указания. Предупредить играющих, что за грубую игру и нарушение правил засчитывается поражение. Руки должны быть все время за спиной. Толкать можно только боком или грудью.

«Бычки». На пол мелом наносят квадрат размером 3 X 3 м, и каждая сторона обозначается цифрами 1, 2, 3, 4. В квадрат входят двое игроков, и по сигналу каждый из них стремится вытолкнуть боком или грудью соперника за пределы квадрата. Если игроку удалось вытолкнуть партнера через сторону «4», ему начисляется 4 очка, если же через сторону «3» — 3 очка и т. д. Продолжительность поединка 2 мин.

Методические указания. Предпочтительно проводить эту игру по типу поединков между двумя командами. Игрок считается вытолкнутым из квадрата тогда, когда он обеими ногами вышел за его пределы.

Игры с преимущественным развитием выносливости

«Пленники». Обе команды выстраиваются в шеренгу за линией на противоположных сторонах спортивного зала. Игроки одной команды по сигналу учителя должны перетянуть игроков другой команды на свою половину зала. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, затратившая меньше времени на решение поставленной задачи.

Методические указания. Игрок, которого вытянули из своей зоны, может садиться на скамейку или помогать своей команде, но уже не пересекая центральную линию и не заступая на свою половину площадки. За нарушение правил добавляется штрафное время 15—20 сек.

«Всадники». Участвуют две команды. По жребию игроки одной — всадники. Они садятся верхом на игроков второй команды и перебрасывают друг другу набивной мяч в разных направлениях. Игроки команды соперников поворотами, перебежками с места на место стараются затруднить ловлю мяча. Если мяч упадет на землю, команды меняются ролями.

Игра продолжается 5 мин. Побеждает команда, игроки которой перебросят мяч друг другу большее число раз.

Методические указания. Партнеры должны быть подобраны строго по весу. Желательно проводить игру на ограниченном пространстве и следить за тем, чтобы участники не выходили за его пределы.

«Борьба за мяч на коленях». Игра проводится на борцовском ковре с набивным мячом. Игроки обеих команд становятся на колени в разных концах ковра, посередине которого находится мяч. По сигналу играющие на коленях устремляются к мячу, чтобы овладеть им. Используя передвижения и передачи, игроки, владеющие мячом, стараются приблизиться к краю ковра на стороне соперников и коснуться мячом пола за чертой ковра. Задача другой команды перехватить мяч и сделать то же самое. Побеждает команда, игроки которой сумеют за определенное время большее число раз коснуться мячом пола за ковром. Продолжительность игры 10 мин.

Методические указания. Передвигаться разрешено только на коленях. Не разрешается захватывать игрока, не владеющего мячом, проводить болевые приемы, вставать на ноги и мешать вбрасыванию мяча, если он выкатился за пределы ковра. За нарушение правил мяч передается команде соперников. При повторном нарушении правил игрок удаляется из игры на 2.