

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«Средняя общеобразовательная школа № 5 имени Героя Советского  
Союза Б.А.Смирнова» города Воткинска УР**

« Рассмотрено»

Протокол №\_1\_\_\_\_\_

От \_\_30.08.2023\_\_\_\_\_

Заседания ШМО

Руководитель ШМО

\_Лебедева Т.Г.\_

« Утверждено»

Приказ №\_91-ос\_\_\_\_\_

От \_\_31.08.2023\_\_\_\_\_

Директор МБОУ СОШ № 5

И.Е. Фомичёва

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре  
для 11 класса

Воткинск 2023

Данная программа составлена на основе

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

- Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

- Федерального закона от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации».

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего(полного) общего образования (утв. Приказом МО и Н РФ от 17.05.2012 №413)

- Приказа МО и Н РФ «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый Приказом МО и Н РФ от 17.10.2012 № 413» от 31.12.2015 № 1578.

- Приказа МО и Н РФ «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый Приказом МО и Н РФ от 17.10.2012 № 413» от 29.06.2017 № 613

- Приказа Минпросвещения России « О внесении изменений в некоторые федеральные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся» от 11.12.2020 № 712

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы среднего общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными, историческими и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения, и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, развития внутренней позиции личности, патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Личностные результаты освоения обучающимися Примерной рабочей программы среднего общего образования по физической культуре должны отражать готовность и способность обучающихся руководствоваться сформированной внутренней позицией личности, системой ценностных ориентаций, позитивных внутренних убеждений, соответствующих традиционным ценностям российского общества, расширение жизненного опыта и опыта деятельности в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

#### **Гражданского воспитания:**

сформированность гражданской позиции обучающегося, как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

#### **Патриотического воспитания:**

сформированность российской гражданской идентичности,

патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России и страны/стран изучаемого языка; достижениям России и страны/стран изучаемого языка в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

#### **Духовно-нравственного воспитания:**

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

#### **Эстетического воспитания:**

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

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, приобщаться к ценностям мировой культуры через источники информации на иностранном (английском) языке, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

стремление к лучшему осознанию культуры своего народа и готовность содействовать ознакомлению с ней представителей других стран;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности.

#### **Физического воспитания:**

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

#### **Трудового воспитания:**

готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной

направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы, осознание возможностей самореализации средствами иностранного (английского) языка; готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни, в том числе с использованием изучаемого иностранного языка.

#### **Экологического воспитания:**

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

#### **Ценности научного познания:**

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;

осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе, в том числе с использованием изучаемого иностранного (английского) языка.

В процессе достижения личностных результатов освоения обучающимися Примерной рабочей программы среднего общего образования по иностранному (английскому) языку у обучающихся совершенствуется эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:

*самосознания*, включающего способность понимать своё эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;

*саморегулирования*, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за своё поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;

*внутренней мотивации*, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;

*эмпатии*, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;

*социальных навыков*, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, в том числе с представителями страны/стран изучаемого языка, заботиться, проявлять

интерес и разрешать конфликты.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Метапредметные результаты освоения Примерной рабочей программы по иностранному (английскому) языку для среднего общего образования должны отражать:

#### ***Овладение универсальными учебными познавательными действиями:***

1) базовые логические действия:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её

всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения языковых единиц и языковых явлений изучаемого иностранного языка;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности в языковых явлениях изучаемого иностранного (английского) языка;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

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

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

2) базовые исследовательские действия:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности с использованием иностранного (английского) языка, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

владеть видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;

владеть научной лингвистической терминологией и ключевыми понятиями;

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

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативных решений;

3) работа с информацией:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, в том числе на иностранном (английском) языке, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты на иностранном (английском) языке в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации (текст, таблица, схема, диаграмма и т. д.);

оценивать достоверность информации, её соответствие морально-этическим нормам; использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

*Овладение универсальными коммуникативными действиями:*

1) общение:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия,

в том числе на иностранном (английском) языке; аргументированно вести диалог и полилог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием адекватных языковых средств;

2) совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать

и координировать действия по её достижению: составлять план

действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости.

*Овладение универсальными регулятивными действиями:*

1) самоорганизация:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

2) самоконтроль:

давать оценку новым ситуациям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

оценивать соответствие создаваемого устного/письменного текста на иностранном (английском) языке выполняемой коммуникативной задаче; вносить коррективы в созданный речевой продукт в случае необходимости;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

3) принятие себя и других:

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

**Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура" должны отражать:**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и 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 и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки,
- организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Для слепых и слабовидящих обучающихся:

- формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
- формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;
- владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение доступными физическими упражнениями разной функциональной

направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение ориентироваться с помощью сохраненных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

## **Физическая культура** **Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- понимать взаимосвязь учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности** Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестирование физического развития и физической подготовленности. Выпускник получит возможность научиться:
  - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
  - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
  - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

#### **Физическое совершенствование** Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
  - выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. Выпускник получит возможность научиться:
  - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
  - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
  - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
  - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки

### **Содержание учебного предмета 11 класс**

#### **Знания о физической культуре**

## **Здоровый образ жизни.**

**Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.** Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приемов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

## **Общие знания по теории и методике физической культуре.**

**Совершенствование физических способностей.** Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических способностей.

**Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.** Техника движений и ее основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

**Профессионально-прикладная физическая подготовка.** Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

**Самонаблюдение и самоконтроль.** *Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.* Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля. Самостоятельная подготовка к выполнению норм комплекса ГТО

## **История физической культуры.**

**Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.** *Олимпиады: странички истории.* Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двукратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта. Международный олимпийский комитет (Сочи 2014)

## **Техника безопасности**

**Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.** Причина возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах.

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей гимнастики с предметом для осанки и плоскостопия. 36, 39 урок.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы

упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

#### **Гимнастика с основами акробатики.**

Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Организующие команды и приёмы: «пол-оборота налево, направо», «полшага, полный шаг», переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Акробатические упражнения: перекаты, кувырки вперед и назад, «мост», стойка на лопатках и голове. Самостоятельно составленная из 6-7 элементов акробатика. Акробатическая комбинация (к). Техника выполнения физических упражнений для развития силы, гибкости (подтягивание, отжимание).

Опорные прыжки. 1) Техника выполнения опорного прыжка через «козла», прыжок ноги врозь – «козел» в ширину, высота 110-115 см (к). Техника наскока на мост, фазы приема и приземления. 2) Техника опорного прыжка: мальчики – прыжок согнув ноги, высота 110-115см (к).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки): ходьба, прыжки, повороты, соскок.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики): подтягивание, передвижение в висе, махом назад соскок, подъем переворотом в упор. Ритмическая гимнастика. Гимнастическая полоса препятствий.

**Лёгкая атлетика.** Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения. Спринтерский. Скоростной бег до 60м (к). Бег на длинные 1000м (к) и средние дистанции 300м, 600м (к). Бег в равномерном темпе до 800м. Челночный бег 3\*10м. Эстафетный бег. ОФП – развитие скорости, координации, силы. Кроссовый бег (кросс).

Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места (к). Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Прыжок в длину с разбега. Техника прыжка в высоту с разбега способом перешагивания (к). Прыжок в высоту с разбега.

Техника метания мяча на дальность с разбега (к). Метание мяча на дальность с разбега, метание мяч весом 150 г с места на дальность.

#### **Спортивные игры.**

Баскетбол. Правила техники безопасности на уроках баскетбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника ловли и передачи мяча от груди двумя руками, одной от плеча на месте. Техника ведения мяча в основной стойке по прямой, с изменением направления и скорости. Техника бросков мяча. Техника владения мячом. Техника основных приемов и тактических действий в защите и нападении. Техника ведения мяча с изменением направления (к). Бросок мяча в кольцо в движении. Техника передачи мяча в движении. Техника выполнения двух шагов, броска в прыжке. Техника ведения, передачи в движении, ловли мяча в движении. Броски одной и двумя

руками в прыжке. Характеристика баскетбола: основные правила игры. Комбинации из освоенных элементов (ведение, передача и ловля мяча, бросок мяча в движении) (к). Техника броска мяча одной рукой в движении после ведения (к). Применять технику элементов баскетбола в игре. Техника защиты: перехват мяча. Тактика игры: нападение быстрым прорывом (2:1); позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка. Техника выполнения выбивания и вырывания мяча. Броски с места. Техника штрафного броска. Техника стоек, перемещения защитника.

Волейбол. Правила техники безопасности на уроках волейбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника приёма мяча снизу двумя руками и передачи мяча двумя руками сверху (к). Тактические действия в защите. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Техника нижней прямой подачи в заданную часть площадки (к). Правила игры в волейбол. Техника прямого нападающего удара. Тактика свободного нападения. Передачи и приемы волейбольного мяча в парах. Прием мяча после подачи. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча отраженного сеткой. Техника прямого нападающего удара при встречных передачах. Тактика позиционного нападения с изменением позиции. Техника элементов волейбола в парах. Знания об игре: комплектование команды, судейство. Техника отбивания мяча кулаком. Техника ранее изученных упражнений. Подтягивание (к). Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2. Игра в нападение в зоне 3.

Футбол. Правила техники безопасности на уроках футбола. Характеристика игры «футбол». Основные приемы игры: техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. Техника ударов по мячу и остановок мяча. Техника ударов по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, остановка летящего мяча. Вбрасывание мяча из за боковой линии с места и с шагом. Учебная комбинация (ведение, пас, прием, удар по мячу). Техника ударов по воротам. Освоение тактики игры. Игра по правилам. Игра по правилам мини-футбола. Позиционное нападение с изменением позиции игроков, тактика свободного нападения.

**Лыжная подготовка.** Виды лыжного спорта, техника передвижения на лыжах (имитация лыжных ходов). ОФП – развитие силы, координации и выносливости. Игры. Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход (к), одновременный одношажный, бесшажный ход. Подъем в гору скользящим шагом, ступающим шагом; спуск в основной стойке, низкой стойке; торможение плугом. Прохождение дистанции до 5км. Одновременный двухшажный ход (к).техника спуска, подъема, торможения. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Прохождение дистанции 3км (к).

**Прикладно-ориентированная подготовка.** *Прикладно-ориентированные упражнения:* передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пересечённой местности; спрыгивания и запрыгивания на различные площадки; лазанье по шесту и гимнастической стенке; передвижение в висячем упоре. Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования. Игры на внимание.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка (ОФП).

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры, национальные игры (лапта). Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания с  
указанием количества часов, отводимых на изучение каждого раздела**

**Реализация воспитательной компоненты урока осуществляется через решение  
следующих задач:**

- воспитание интереса к учению, к процессу познания (способы создания и поддержания интереса, активизации познавательной деятельности учащихся), формирование интереса к предмету, к учению;
- воспитание сознательной дисциплины (умение учителя показать важность учебно-познавательной деятельности, учебной и трудовой дисциплины);
- формирование умений и навыков организации учащимися своей деятельности (организация самостоятельной работы учащихся, соблюдение техники безопасности и гигиенических правил, связанных с осанкой и организацией рабочего места);
- воспитание культуры общения (организация общения на уроке, формирования учителем умений слушать, высказывать и аргументировать своё мнение);
- формирование и развитие оценочных умений (комментирование оценок учителем, обсуждение оценок с учащимися, коллективное оценивание, взаимопроверка и оценивание друг друга учащимися);
- воспитание гуманности (характер отношений «учитель – ученик», регулирование учителем отношений между учащимися);

- воспитание экологического мышления, гуманистического мышления, терпимого отношение к чужим взглядам, позиции, образу жизни;
- воспитание умения ориентироваться в общественно-политической жизни; обеспечивать патриотическое воспитание, воспитание ответственности за честь и человеческое достоинство;
- воспитание уважения к противоположному мнению, чувства сопереживания честность, чувства ответственности за свои поступки, слова; воспитывать аккуратность и дисциплину труда, любви к жизни во всех проявлениях;
- воспитание ответственность за результаты учебного труда, понимание его значимости; соблюдение техники безопасности, санитарно-гигиенических условий труда;
- воспитание уважения к культурам и обычаям разных народов;
- воспитание творческого отношения к избранной профессии

**Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока осуществляется следующими методами и приёмами (модуль «Школьный урок» рабочей программы воспитания):**

- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование её обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по её поводу, выработки своего к ней отношения;
- демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с учащимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможности приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивание своей точки зрения.

## 11 класс

№ п/п	Наименование раздела	Воспитательный компонент	Количество часов
1	Легкая атлетика	- Диалог с классом: Спортивное питание -Предметная олимпиада по разделу «Легкая атлетика» - Нормы ГТО (легкоатлетические виды) - Забеги на короткую дистанцию (соревнования 10-11 классы)	22
2	Баскетбол	- Киноурок - просмотр фрагментов	14

		фильма «Движение вверх» - Предметная олимпиада по разделу «Спортивные игры» - Круглый стол «Правила и тактика игры баскетбол» - Легенды мирового баскетбола - Соревнования по баскетболу среди 10-11 классов	
3	Футбол	- Предметная олимпиада по разделу «Футбол» - Круглый стол «Правила и тактика игры в футбол» - Лучшие клубы мировой лиги, лучшие игроки европейского футбола	15
4	Гимнастика	- Предметная олимпиада по разделу «Гимнастика» - Нормы ГТО (гимнастика) - Достижения российских гимнастов на Олимпийских играх 2020	11
5	Способы двигательной активности	- Скандинавская ходьба, оздоровительный бег	2
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	- Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ	2
7	Прикладно-ориентированная деятельность	- Какие двигательные навыки нужны для будущих профессий	2
8	Знания о ФК	- Предметная олимпиада по разделу «Знания ФК» - Олимпийские игры 2020-2021	5
9	Лыжная подготовка	- Киноурок - просмотр фрагментов фильма «Чемпионы» - Нормы ГТО(лыжи)	9
10	Волейбол	-Предметная олимпиада по разделу «Волейбол» - Урок по тактике «Лучший знаток тактических действий в игре Волейбол» - Соревнования по волейболу среди 10-11 классов	18

### Тематическое планирование 11 класс

(102 часа)

№	Тема урока	Количество часов	
	<b>Лёгкая атлетика (8ч), знания о физической культуре (1ч).</b>		<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
1	<i>Знания о ФК. История ФК. Летние и зимние Олимпийские игры современности. Вводный</i>	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>

	инструктаж. Правила техники безопасности на уроках л/а.		
2	Беговые упражнения. Техника спринтерского бега. Скоростной бег до 60 м. ОФП-развитие скорости, координации и силы.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
3	Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции. Бег до 600м.ОФП-развитие скорости, координации и силы.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
4	Беговые упражнения. Бег на короткую дистанцию 60м ( <b>контроль</b> ). ОФП-развитие скорости, координации и силы.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
5	Беговые упражнения. Бег на короткую дистанцию 300м ( <b>контроль</b> ).ОФП-развитие скорости, координации и силы.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
6	Беговые упражнения. Техника бега на длинные дистанции. Бег в равномерном темпе до 800м. ОФП-развитие выносливости.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
7	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места. Прыжки в длину с места. ОФП-развитие скорости, силы и координации.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
8	Прыжковые упражнения.Прыжок в длину с места ( <b>контроль</b> ).ОФП-развитие скорости, силы и координации .	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
9	Беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 1000м. ОФП-развитие выносливости.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
	<b>Баскетбол (14 ч), футбол (3ч), знания о ФК (1ч).</b>		
10	<i>Знания о ФК. Физическая культура человека.</i> Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи. Правила техники безопасности на уроках баскетбола и футбола.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
11	Баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника ведения мяча в основной стойке по прямой, с изменением направления и скорости. Техника ловли и передачи мяча от груди двумя руками и одной от плеча на месте.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
12	Баскетбол. Техника основных приемов и тактических действий в защите и нападении. ОФП – развитие силы и быстроты.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
13	Баскетбол. Техника ведения мяча с изменением направления (к), броска мяча в кольцо в движении. Техника передачи мяча в движении.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a> <a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
14	Баскетбол. Техника выполнения двух шагов, броска в прыжке. Броски одной и двумя руками в прыжке. Техника ведения, передачи в движении, ловли мяча в движении.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
15	Баскетбол. Характеристика баскетбола: основные правила игры. Тактика игры: тактические действия в защите и нападении. ОФП – развитие силы и быстроты.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
16	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>

	(ведение, передача и ловля мяча, бросок мяча в движении). Техника бросков мяча одной рукой в движении после ведения (к).		u
17	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов: ведение, передача и ловля мяча, бросок мяча в движении. Применять технику элементов баскетбола в игре.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
18	Баскетбол. Техника защиты: перехват мяча. Тактика игры: нападение быстрым прорывом (2:1). ОФП – развитие силы и скорости.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
19	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов (ведение, передача и ловля мяча, бросок мяча в движении) (к). Тактика игры: позиционное нападение с изменением позиций.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
20	Баскетбол. Техника выполнения вырывания и выбивания мяча. Броски с места. Применять технику элементов баскетбола в игре с соблюдением правил баскетбола.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
21	Футбол. Характеристика спортивной игры футбол: история футбола; правила техники безопасности. ОФП – развитие быстроты и силы.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
22	Баскетбол. Техника вырывания и выбивания мяча. Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3,4:4,5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух(трех) игроков в нападении и защите (тройка, и малая через «заслон» восьмерка). Правила игры в баскетбол.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
23	Баскетбол. Техника штрафного броска. Техника стоек, перемещения защитника. ОФП – развитие выносливости и координации.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
24	Футбол. Характеристика игры футбол: основные приёмы игры; освоение передвижений и остановок. ОФП – развитие силы и координации.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
25	Баскетбол. Игра по правилам. ОФП – развитие скорости и координации.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
26	Баскетбол. Овладение игрой: игра по правилам. ОФП – развитие силы, выносливости и координации движений.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
27	Футбол. Освоение тактики игры футбол: позиционные нападения с изменением позиций игроков; тактика свободного нападения. ОФП.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
	<b>Гимнастика (8ч). Способы двигательной деятельности (1ч). Физическое совершенствование: физкультурно – оздоровительная деятельность (2ч), прикладно – ориентированная деятельность (1ч).</b>		<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
28	<i>Способы двигательной деятельности. Оценка эффективности занятий ФК.</i> Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учет данных самоконтроля в дневнике	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>

	самоконтроля. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.		
29	Гимнастика. Организующие команды и приёмы: «Пол-оборота направо, налево!», «Полшага, полный шаг!». Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два , по четыре в движении. Акробатические упражнения: перекаты; кувырки вперёд и назад; «мост»; стойка на лопатках и голове.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
30	Ритмическая гимнастика: стилизованные ОРУ под музыку. ОФП ( <b>контроль</b> ).	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
31	Гимнастика. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинация самостоятельно составленная из 6-7 элементов акробатики. ОФП – развитие силы и гибкости.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
32	Гимнастика. Акробатическая комбинация (к).техника выполнения физических упражнений для развития силы, гибкости (подтягивание, отжимание).	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
33	Ритмическая гимнастика: стилизованные ОРУ под музыку; композиция из освоенных упражнений. ОФП – развитие силы и гибкости.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
34	Гимнастика. Опорный прыжок 1.Техника выполнения опорного прыжка через «козла», прыжок ноги врозь – «козел» в ширину, высота 110-115 см. Техника наскока на мост, фазы полета и приземления.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
35	Гимнастика. Опорный прыжок 2. Техника опорного прыжка: мальчики - прыжок согнув ноги, девочки - прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 110-115см).	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
36	Ритмическая гимнастика: композиция из освоенных упражнений. <i>Физкультурно – оздоровительная деятельность.</i> Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей гимнастики для осанки и плоскостопия.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
37	Гимнастика. Организующие команды и приёмы. Опорный прыжок: мальчики - прыжок согнув ноги ( <b>контроль</b> ), девочки - прыжок ноги врозь. ОФП – развитие силы и гибкости.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
38	Гимнастика. Опорный прыжок: мальчики - прыжок согнув ноги, девочки- прыжок ноги врозь - ( <b>контроль</b> ). Упражнения на гимнастическом бревне(д): ходьба, прыжки, повороты, соскок. Упражнения на перекладине(м): подтягивания; передвижения в вися.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
39	<i>Физкультурно – оздоровительная деятельность.</i> Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей гимнастики с предметом для осанки и плоскостопия.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
40	Гимнастика. Упражнения на гимнастическом бревне(д): ходьба, прыжки, повороты, соскок.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>

	Упражнения на перекладине(м): передвижение в висе; махом назад соскок.		
41	Гимнастика. Упражнения на бревне(д): комбинация из освоенных упражнений. Упражнения на перекладине(м): подъём переворотом в упор; махом назад соскок.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
42	<i>Прикладно – ориентированная подготовка.</i> Техника бега по пересечённой местности. Кросс до 1км. Гимнастическая полоса препятствий. Игры на внимание.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
	<b>Лёгкая атлетика (4ч). Знания о ФК и способы двигательной деятельности (1ч). Прикладно – ориентированная подготовка (1ч).</b>		
43	<i>Знания о ФК. Физическая культура (основные понятия).</i> Техника движений и ее основные показатели. Профилактика проявления ошибок и способы их устранения. <i>Способы двигательной деятельности.</i> Прикладная физическая подготовка как всестороннее и гармоничное физическое совершенствование. Правила безопасности на уроках л/а.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
44	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». ОФП-развитие силы.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
45	Итоговая работа за 1 полугодие по основам знаний.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
46	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в высоту с разбега ( <b>контроль</b> ). ОФП- развитие силы.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
47	Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега. Подвижные игры с бегом и прыжками.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
48	<i>Прикладно – ориентированная подготовка.</i> Бег по пересечённой местности до 1км. Кроссовый бег. Игры.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
	<b>Лыжная подготовка (9ч), футбол (5ч), знания о ФК (1ч).</b>		
49	<i>Знания о ФК. Физическая культура человека.</i> Физическая подготовка, как система регулярных занятий по развитию физических способностей. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
50	Лыжи. Виды лыжного спорта; техника передвижений на лыжах (имитация лыжных ходов). ОФП – развитие силы, координации и выносливости. Игры.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
51	Футбол. Правила безопасности на уроках футбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
52	Лыжи. Попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный, бесшажный ход. Подъем в гору скользящим шагом; спуск в основной стойке.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>

53	Лыжи. ОФП – развитие координации движений и выносливости. Прохождение дистанции 3км.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
54	Футбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. ОФП – развитие скорости, координации и выносливости.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
55	Лыжи. Одновременный двухшажный ход ( <b>контроль</b> ); попеременный двухшажный ход. Согласованность работы рук и ног.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
56	Лыжи. Подъем в гору ступающим шагом; спуск в основной и низкой стойках, торможение плугом. Прохождение дистанции до 5 км.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
57	Футбол. Техника ударов по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; остановка летящего мяча. Учебная комбинация (ведение, пас, приём, удар по мячу). Игра по правилам мини - футбола.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
58	Лыжи. Попеременный двухшажный ход ( <b>контроль</b> ). Техника поворота переступанием в движении.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
59	Лыжи. Техника спуска, подъема и торможения. Прохождение дистанции 5 км. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
60	Футбол. Учебная комбинация (ведение, пас, приём, удар по мячу). Игровые задания. Игра по правилам мини - футбола.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
61	Лыжи. Прохождение дистанции 3км ( <b>контроль</b> ).	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
62	Лыжи. Техника спусков и подъёмов ранее изученных. Игры на спусках. Преодоление контр уклона. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
63	Футбол. Тактика игры: позиционные нападения с изменением позиций игроков. Игра по правилам мини - футбола.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
	<b>Волейбол (18ч), футбол (2ч), знания о ФК (1ч).</b>		
64	<i>Знания о ФК. История ФК. Двукратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта. Правила безопасности на уроках волейбола.</i>	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
65	Волейбол. Техника стоек и перемещений. Техника приема мяча двумя руками снизу и передачи мяча двумя руками сверху.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
66	Волейбол. Тактические действия в защите. ОФП – развитие силы, быстроты и координации.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
67	Волейбол. Техника приема мяча снизу и передачи мяча сверху двумя руками через сетку. Совершенствование техники стойки и перемещения. Прием мяча отраженного сеткой.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
68	Волейбол. Техника нижней прямой подачи. Правила игры в волейбол.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
69	Волейбол. Правила игры в волейбол. ОФП – развитие силы, быстроты и координации движений.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>

70	Волейбол. Техника передачи мяча сверху двумя руками, прием снизу ( <b>контроль</b> ). ОФП – развитие силы.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
71	Волейбол. Техника выполнения нижней прямой подачи. Правила игры в волейбол.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
72	Волейбол. Тактика свободного нападения. ОФП – развитие силы и координации.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
73	Волейбол. Передачи и приемы волейбольного мяча в парах. Прием мяча после подачи. Техника прямого нападающего удара.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
74	Волейбол. Техника нижней прямой подачи в заданную часть площадки ( <b>контроль</b> ). Игра по правилам.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
75	Волейбол. Тактика позиционного нападения с изменением позиций. ОФП – развитие силы и координации движений.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
76	Волейбол. Техника элементов волейбола в парах. Техника нападающего удара. Техника прямого нападающего удара при встречных передачах.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
77	Волейбол. Техника нападающего удара. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели Игра по правилам.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
78	Волейбол. Знания об игре: комплектование команды; судейство. ОФП – развитие силы и координации движений.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
79	Волейбол. Техника отбивания мяча кулаком. Техника ранее изученных упражнений. Игра по правилам.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
80	Волейбол. Техника нападающего удара. Подтягивание ( <b>контроль</b> ).Игра по правилам.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
81	Футбол. Техника передвижений и перемещений. Техника ведения мяча.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
82	Волейбол. Техника элементов волейбола. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2. Игра в нападение в зоне 3	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
83	Волейбол. Игра по правилам.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
84	Футбол. Техника ведения мяча. Техника ударов по воротам. ОФП – развитие скорости и координации.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
	<b>Лёгкая атлетика (13ч), футбол (4ч), знания о ФК (1ч),</b>		
85	<i>Знания о ФК. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.</i> Правила безопасности на уроках л/а и футбола.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
86	Беговые упражнения. Техника челночного бега 3*10м. Челночный бег. Прыжки в длину с места.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
87	. Футбол. Техника упражнений с мячом: ведение, остановки мяча, удары по воротам. Игра по правилам.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
88	Беговые упражнения. Челночный бег 3*10м ( <b>контроль</b> ). Эстафетный бег.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
89	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>

	места( <b>контроль</b> ). ОФП-развитие силы, скорости и координации.		u
90	Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции. Бег до 600м. Игра лапта.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
91	Беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции. Бег 60м. <i>Прикладно – ориентированная подготовка.</i> Упражнения по развитию силы и координации с использованием гимнастических снарядов.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
92	Метание мяча. Техника метания мяча на дальность с разбега. Игра лапта.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
93	Футбол. Техника упражнений с мячом: ведение, остановки мяча, удары по воротам. Игра по правилам. Сдача контрольных нормативов.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
94	Беговые упражнения. Бег на короткую дистанцию 60м ( <b>контроль</b> ). Развитие скорости и силы.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
95	Метание мяча. Техника метания мяча на дальность с разбега. Метание теннисного мяча. Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Бег до 800м.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
96	Футбол. Упражнения с мячом. Игра по правилам.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
97	Метание мяча весом 150г с места на дальность. Метание мяча на дальность с разбега ( <b>контроль</b> ). Бег на длинные дистанции до 800м.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
98	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с разбега. Игра лапта.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
99	Футбол: технические упражнения; тактика нападения и защиты. Игра по правилам.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
100	Беговые упражнения. Бег на длинную дистанцию 1км ( <b>контроль</b> ). <i>Прикладно – ориентированная подготовка.</i> Прикладно – ориентированные упражнения на гимнастических снарядах.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
101	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Игра лапта.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
102	Футбол: игра по правилам.. Вбрасывание мяча из за боковой линии с места и с шагом Развитие быстроты, силы, выносливости.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>

## Контрольно – измерительные материалы

### Кодификатор

*Перечень элементов содержания, проверяемых на контрольной работе*

*По физической культуре*

за 10-11 класс

Код элементов		Элементы содержания, проверяемые на контрольной работе
<b>1.</b>		<b>Здоровый образ жизни</b>
	<b>1.1</b>	Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека.
	<b>1.2</b>	Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья.
	<b>1.3</b>	Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.
	<b>1.4</b>	Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.
<b>2</b>		<b>Общие знания по теории и методике физической культуры</b>
	<b>2.1</b>	Физическая подготовка, как система регулярных занятий по развитию физических способностей.
	<b>2.2</b>	Техника движений и ее основные показатели. Профилактика проявления ошибок и способы их устранения.
	<b>2.3</b>	Прикладная физическая подготовка как всестороннее и гармоничное физическое совершенствование.
	<b>2.4</b>	Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.
<b>3</b>		<b>История физической культуры</b>
	<b>3.1</b>	Летние и зимние Олимпийские игры современности.
	<b>3.2</b>	Двукратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр.
<b>4</b>		<b>Техника безопасности</b>
	<b>4.1</b>	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.
	<b>4.2</b>	Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах.

*Перечень умений, характеризующих достижение планируемых результатов, проверяемых на контрольной работе по физической культуре за 10-11 класс.*

Код требования		Перечень умений, характеризующих достижение планируемых результатов
<b>1</b>		<b>Раздел: Здоровый образ жизни</b>
	1.1	Характеризуют основные приемы массажа.
	1.2	Характеризуют оздоровительное значение бани.
	1.3	Руководствуются правилами проведения банных процедур.
	1.4	Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении.
<b>2</b>		<b>Раздел: Общие знания по теории и методике физической культуры</b>

		<b>культуры</b>
	2.1	Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.
	2.2	Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики и устранения ошибок.
	2.3	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки.
	2.4	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности.
3		<b>Раздел: История физической культуры</b>
	3.1	Готовят рефераты на тему «Олимпийский вид спорта. Его рекорды на Олимпиаде».
	3.2	Готовят рефераты на тему «Знаменитый отечественный (иностранец) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад».
4		<b>Раздел: Техника безопасности на уроках физической культуры</b>
	4.1	Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.
	4.2	Характеризуют типовые травмы и используют простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах.

## Спецификация

### Контрольная работа по физической культуре 11 класс

**Название контрольной работы:** контрольная работа по физической культуре за первое полугодие.

**Цель работы:** установление уровня освоения выпускниками знаний и умений по курсу физическая культура в соответствии с требованиями Федерального компонента государственных стандартов среднего (полного) общего образования.

**Содержание итоговой работы** определяется на основе следующих нормативных документов:

1. Закон РФ «Об образовании в РФ» от 29.12.12 №273-ФЗ  
Приказа МО и НРФ «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый Приказом МО и НРФ от 31 декабря 2015 г. N 1578» от 29 июня 2017 г. N 61
2. **Характеристика структуры и содержания работы**  
В работу по физической культуре включено 10 заданий, среди которых:
  - 1) 9 заданий – задания с кратким развернутым ответом, либо в которых нужно выбрать правильный ответ.
  - 2) 1 задание- задания с развернутым ответом, выявляющие и оценивающие освоение выпускниками различных комплексных умений.  
Работа представлена двумя работами за I полугодие и за II полугодие.
3. **Характеристика заданий по форме и уровню трудности**

**Содержание и уровень сложности заданий соотносится с разделом**

«ученик научится», «ученик получит возможность научиться» планируемых результатов. Выполнение этих заданий, показывает на успешное достижение базового, повышенного уровня требований.

**Таблица**

**Распределение заданий по уровню сложности.**

<b>Задания</b>	<b>Уровень сложности</b>
9	Б
1	П

**4. Время выполнения работы**

На выполнение работы отводится 45 минут.

**5. Оценка выполнения отдельных заданий и работы в целом.**

Данная итоговая работа состоит из двух частей. Первая часть- задания базового уровня, которая включает в себя 9 заданий, за которые учащийся может набрать максимально 9 баллов. Вторая часть работы состоит из заданий повышенного уровня и включает в себя 1 задание, за которые учащийся может получить максимально 2 балла. Все баллы суммируются. Максимальное количество баллов за работу 11.

80-100% от максимальной суммы баллов – оценка 5

60-79%-от максимальной суммы баллов – оценка 4

50-59%- от максимальной суммы баллов – оценка 3

0-49%- от максимальной суммы баллов - оценка 2

**Контрольная работа 11 класс.**

**1.К показателям физической подготовленности относятся:**

- а — сила, быстрота, выносливость;
- б — рост, вес, окружность грудной клетки;
- в — артериальное давление, пульс;
- г — частота сердечных сокращений, частота дыхания.

**2. Какая страна является родиной Олимпийских игр:**

- а — Рим;
- б — Китай;
- в — Греция;
- г — Египет.

**3. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:**

- а — они имели мировую известность;
- б — в них принимали участие атлеты со всего мира;
- в — в период проведения игр прекращались войны;
- г — они отличались миролюбивым характером соревнований.

**4. Что понимается под закаливанием:**

- а — посещение бани, сауны;
- б — повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;

в — купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;

г — укрепление здоровья.

**5. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):**

а — стойкость;

б — гибкость;

в — ловкость;

г — бодрость;

д — выносливость;

е — быстрота;

ж — сила.

**6.ег на дальние дистанции относится к:**

а — легкой атлетике;

б — спортивным играм;

в — спринту;

г — бобслею.

**7. Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:**

а — из зоны нападения;

б — с любой точки площадки;

в — из зоны защиты;

г — с любого места внутри трех очковой линии.

**8. Назовите способы передвижения человека (несколько ответов):**

а — ползание;

б — лазанье;

в — прыжки;

г — метание;

д — группировка;

е — упор.

**9. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:**

а - «с разбега»;

б - «перешагиванием»;

в - «перекатом»;

г - «ножницами».

**10. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом? Какие виды спорта вы знаете, которые относятся к Зимним Олимпийским видам спорта?**

### Контрольно-измерительные материалы.

#### Уровень физической подготовленности учащихся 11 класса

	мальчики			девочки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег 30 м	5,0	4,7	4,3	5,9	5,3	4,8
Бег 100 м	14,8	14,5	14,0	18,0	16,5	15,5
Бег 1000 м	4.20	4.00	3.40	5.00	4.40	4.20

Бег 2000м (д) 3000м (м)	16.00	15.00	12.40	12.00	11.00	9.30
Бег 300м	1.05	1.00	0.55	1.25	1.15	1.05
6 мин. Бег	22	26	30	18	22	26
Челн. бег 3*10м	7,9	7,5	7,1	9,3	8,8	8,4
Прыжок в длину	205	225	240	170	185	205
Наклон	5	9	14	8	14	20
Подтягивание	7	9	12	13	15	18
Пресс за 30сек 1мин	18 45	22 50	26 55	17 35	21 45	24 50
Скакалка за 1мин	120	130	140	130	140	150
Метание гранаты	26	32	38	12	18	23
Льжи 3км (5км)	26.30	25.00	24.00	17.00	16.30	16.00
Челн. бег 5*10м	13,7	13,0	12,0	15,7	15,0	14,0

### **Оценивание на уроке физической культуры.**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально в любой части урока.

#### **Уровень физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует учитывать реальные сдвиги в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности физического развития ученика и его здоровья.

#### **Техника упражнений.**

По технике владения двигательными действиями (умение, навыки) шкала оценивания выглядит так:

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательные действия выполнены в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, из-за которых возникла неуверенность или напряженность.

**Рекомендации для занятий с учащимися отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группе здоровья**

Болезни	Не рекомендуется		Рекомендуется	
	Характеристика упражнения	Виды спорта	Характеристика упражнения	Виды спорта
1.Ревматизм Миокардит ПМК	-Бег более 10мин, -нагрузки силового характера ; -сопротивление. -- натуживание; нервного эмоционального напряжение	Бег, спортивная ходьба, горнолыжный спорт, борьба, единоборства Все упражнения с натуживанием	Тренируется ловкость, быстрота.	Лыжи не более 10км, гимнастика, волейбол, туризм.
2.Гипертоническая болезнь НЦД, ВСД это при высоком давлении	Максимум напряженной деятельности на сердце. -силового статического характера -напряжение скоростного характера -гимнастика	Бег на короткие и средние дистанции -прыжки -плавание - поднятие тяжести -спортивные игры.	Упражнение циклического характера в основном на выносливость не требующие внимания.	Бег на длинные дистанции, спортивная ходьба, туризм.
3.Хронический бронхит. Бронхиальная астма. Астматический бронхит.	Резкое колебание окружающей температуры -длительное пребывание на холоде -задержка дыхания -натуживание -скоростные упражнения.	-Лыжи -плавание		Все виды спорта

4.Сколиоз	Резкие нагрузки на позвоночник, фиксирующие упражнения на позвоночник	Единоборства  Прыжки -метание -волейбол -борьба -поднятие тяжести		Бег на носках. Лыжи, коньки, хоккей.
5.Плоскостопие	-Прыжки, -соскоки Резкие статические нагрузки на стопу.	-Гимнастика борьба - прыжки	Все упражнения циклического характера не требующие большого внимания.	Спортивная ходьба плавание туризм.
6.Миопия средней степени.	Значительное сотрясение тела, опасны удары по голове, силовые, кувьрки.	-бег на короткие дистанции, -гимнастика -метания -подтягивание -борьба	Упражнения для укрепления прямой мышцы живота	Бег на выносливость, бег 60 м
7. Почки, пиелонефрит.	Прыжки, короткие дистанции.			
8.Желудочно-кишечный тракт	Уменьшить нагрузки на мышцы брюшного пресса, прыжки, работа на скорость.			
9.ЦНС	Упражнение вызывающие нервный срыв, эмоции, ограничить время на высоте.			

Что можно демонстрировать:

1. Челночный бег 3\*10м, 60м, прыжки в длину.
- 2,3. Гибкость, прыжки в длину, бег на короткие дистанции.
4. Противопоказаны подтягивание и прыжки.
5. Демонстрируют все виды.
6. Нельзя прыжки, подтягивание, наклоны.
7. Выносливость, 3\*10м, 6-минутный бег
8. Выносливость, 3\*10, 60 м.

**Критерии оценок по основным нормативам для подготовительной и специальной групп.**

**1. Прыжок в длину с места (основной зачет).**

Подготовительная группа: - рассказать технику исполнения,  
- показать прыжок в длину с места.

Специальная группа: - рассказать технику исполнения,  
- показать прыжок в длину с места  
«5»- нет ошибок;  
«4»- допускается 1-2 ошибки;  
«3»- допускается 3 и более ошибок;  
«2» - все неверно.

**2. Челночный бег:**

Подготовительная группа: - рассказать технику исполнения,  
- показать

Специальная группа: - рассказать технику исполнения,  
«5»- нет ошибок;  
«4»- допускается 1-2 ошибки;

**3. Бег 30м, 60м, 100м:**

Подготовительная группа: - рассказать по карточке технику бега на короткие дистанции.

Специальная группа: - рассказать по карточке технику бега на короткие дистанции.

- показать технику (5-6 класс – «высокий старт», 7-11 класс – «низкий старт»)

«5»- нет ошибок;  
«4»- допускается 1-2 ошибки;  
«3»- допускается 3 и более ошибок;

**4. «6-ти минутный бег», бег 1 км, 2км, 3км.**

Подготовительная группа: - определение выносливости, способы развития, упражнения для развития выносливости;

- бег в течении 5 минут без учета пройденной дистанции с переходом на ходьбу по самочувствию.

- «5»- без перехода на ходьбу;
- «4»- 1-2 перехода на ходьбу;
- «3»- многократные переходы.

Специальная группа: - определение выносливости, способы развития, упражнения для развития выносливости.

### **5. Подтягивание. Отжимание:**

Подготовительная группа: - определение силы, способы развития, специальные упражнения.

- отжимание от скамейки, сгибание рук до 90° в локтевых суставах;

- Поднимание туловища из положения лежа на спине, держа руки скрестно на груди.

Специальная группа: - определение силы, способы развития, специальные упражнения.

### **6. Бег 300м:**

Подготовительная группа - определение скорости, способы развития, специальные упражнения.

Специальная группа - определение скорости, способы развития, специальные упражнения

**7. Прыжки в длину с разбега:** - техника прыжка, рассказать по карточке.

**8. Прыжок в высоту с разбега:** - рассказать технику прыжка в высоту с разбега.

**9. Метание мяча, гранаты на дальность:** выполнение основных нормативов.

### **10. Лыжи:**

Подготовительная группа: - прохождение дистанции без учета времени.

«5» - прохождение всей дистанции;

«4»- 60-80% длины всей дистанции

«3»- 50% и меньше

- рассказать технику безопасности, правила поведения, первая мед.помощь при обморожении.

Специальная группа: - прохождение любой дистанции по самочувствию.

### **11. Акробатические упражнения:**

Подготовительная группа: -выполнение акробатической комбинации по упрощенной программе в зависимости от диагноза.

- рассказать последовательность выполнения акробатической комбинации;

Специальная группа: -выполнение акробатической комбинации по упрощенной программе в зависимости от диагноза.

- рассказать последовательность выполнения акробатической комбинации;

## **12. Опорный прыжок:**

Подготовительная группа: - рассказать технику выполнения опорного прыжка по программе;

Специальная группа: - рассказать технику выполнения опорного прыжка по программе.