

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Никитовская средняя общеобразовательная школа им. А.С. Макаренко»  
Красногвардейского района Белгородской области

РАСМОТРЕНО  
на заседании  
методического  
совета  
МБОУ  
«Никитовская  
средняя  
общеобразовательная  
школа»  
Протокол  
от «24» сентября 2014г.  
№ 05

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель  
директора  
МБОУ «Никитовская  
средняя  
общеобразовательная  
школа»

Г.Б. Безгина  
«26» сентября 2014г.

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
педагогического  
совета  
МБОУ «Никитовская  
средняя  
общеобразовательная  
школа»  
Протокол  
от «29» августа 2014г.  
№ 01

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБОУ «Никитовская  
средняя  
общеобразовательная  
школа»

Е.В. Дорохина  
Приказ  
от «29» августа 2014г.  
№ 136



**Рабочая программа**  
по учебному предмету «Физическая культура»

Уровень основного общего образования  
10-11 классы  
(базовый уровень)

Составитель: Солодунов Максим Валерьевич,  
учитель физической культуры

2014-2015 учебный год

### **Структура рабочей программы**

Раздел I. Пояснительная записка	3
Раздел II. Требования к уровню подготовки учащихся	8
Раздел III. Учебно-тематический план	11
Раздел IV. Содержание программы учебного предмета	13
Раздел V. Формы и средства контроля, критерии оценивания	24
Раздел VI. Перечень учебно-методических средств обучения	36
Раздел VII. Календарно-тематическое планирование (приложение)	

## **Раздел I. Пояснительная записка**

### ***Статус документа***

Данная рабочая программа по физической культуре составлена с учетом требований федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФКГОС 2004 года) и основной образовательной программы основного общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Никитовская средняя общеобразовательная школа» Красногвардейского района Белгородской области.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, автор В.И.Лях, А.А.Зданевич, М.: «Просвещение», 2011;

Программа определяет инвариантную (обязательную) и вариативную части учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и дает распределение учебных часов на их изучение из расчёта **трёх часов** в неделю в 10-11 классах.

Программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе с целью сохранения единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Программа регламентирует объем содержания образования и разделяет его по годам обучения. Особенностью программы является увеличение часов на спортивные игры и включение в каждый урок подвижных игр, соревновательно-игровых упражнений.

Сроки реализации программы: 2014-2016 годы.

### ***Общая характеристика учебного предмета***

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

В программе для 10-11 классов двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивную деятельность. Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении,

формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Вторая содержательная линия «Спортивная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся.

Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка, плавание (если есть соответствующие условия).

Одна из главных задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности в зависимости от возраста и пола. По прохождении разделов программы проводится контрольный урок. Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

#### ***Формы организации учебного процесса:***

- дифференцированная и индивидуальная, самостоятельная, парная и групповая работа;
- индивидуальный, фронтальный, комбинированный опросы;

- зачеты.

На уроках используются элементы следующих технологий:

- личностно ориентированное обучение,
- технологии уровневой дифференциации обучения,
- игровые технологии.

### *Цели и задачи данной программы в области формирования системы знаний, умений*

#### **Задачи программы:**

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся 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, программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- содействовать гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучать основам базовых видов двигательных действий;
- развивать координацию (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционные (скоростно-силовые, скоростные, выносливости, силы и гибкости) способности
- формировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- вырабатывать представления о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углублять представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитывать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- вырабатывать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувства ответственности;
- содействовать развитию психических процессов и обучению основам психической саморегуляции.

### ***Место предмета***

#### ***в Федеральном базисном учебном плане/ Учебном плане Учреждения***

Федеральный базисный учебный план, утвержденный приказом Министерства образования РФ от 09.03.2004 года № 1312, для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 105 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования на базовом уровне.

На изучение учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане МБОУ «Никитовская средняя общеобразовательная школа», отведено **102** учебных часов, т.к. учебный год составляет 34 учебные недели.

### ***Учебно-методический комплект***

#### **Программа**

Лях, В.И., Зданевич, А.А. Программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: «Просвещение», 2011;

#### **Учебники**

Преподавание предмета на III уровне обучения (среднее общее образование) ориентировано на использование программно-методического комплекса, представленного следующим учебником:

- «Физическая культура 10-11 классы», учебник для общеобразовательных организаций, под редакцией В.И. Ляха, «Просвещение», 2007;

## **Раздел II. Требования к уровню подготовленности учащихся**

### **10-11 классы**

#### **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

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 самостраховки 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.

**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		14 раз
	Прыжок в длину с места	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 различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5+2,5 м. с 10-12 м. (девушки) и 15-25 м. (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1+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 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 единоборствах:*** проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

***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 региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

***Способы физкультурно-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 в 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.

### Раздел III. Учебно-тематический план

#### Распределение учебных часов на различные виды

**программного материала для учащихся 10 класса**

		Кол-во в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		недель	Количество недель в четверть			
		34	9	7	10	8
		Часов (уроков)	Количество часов(уроков) в четверть			
		102	27 час.	21 час.	30 час.	24 час.
1	<b>Базовая часть</b>	87	22	18	30	17
	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
	Спортивные игры	21	10	-	8	3
	Гимнастика с элементами акробатики	18	-	18	-	-
	Легкая атлетика	21	12	-	-	9
	Лыжная подготовка	18			18	-
	Элементы единоборств	9			4	5
	Плавание					
2	<b>Вариативная часть (Спортивные игры)</b>	15	5	3	-	7
	<b>Всего часов</b>	102	27	21	30	24

**Распределение учебных часов на различные виды программного материала для учащихся 11 класса**

		Кол-во в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		недель	Количество недель в четверть			

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Никитовская средняя общеобразовательная школа им. А. С. Макаренко»  
Красногвардейского района Белгородской области

---

		<b>34</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>8</b>
		<b>Часов (уроков)</b>	<b>Количество часов(уроков) в четверть</b>			
		<b>102</b>	<b>27 час.</b>	<b>21 час.</b>	<b>30 час.</b>	<b>24 час.</b>
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>87</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>30</b>	<b>17</b>
	Основы знаний о физической культуре	<b>В процессе урока</b>				
	Спортивные игры	21	10	-	8	3
	Гимнастика с элементами акробатики	18	-	18	-	-
	Легкая атлетика	21	12	-	-	9
	Лыжная подготовка	18			18	-
	Элементы единоборств	9			4	5
	Плавание					
<b>2</b>	<b>Вариативная часть (Спортивные игры)</b>	<b>15</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>7</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>102</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>24</b>

#### Раздел IV. Содержание программы учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

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

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

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости

от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

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

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1—9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

## Спортивные игры

### 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, подвязанному 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)

Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность

Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми

Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

<b>Основная направленность</b>	<b>10-11 класс</b>
На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
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
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

### Программный материал по волейболу

<b>Основная направленность</b>	<b>10-11 класс</b>
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 подач мяча	Варианты подач 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. Игра по правилам

### Программный материал по футболу

Основная направленность	10-11 класс
На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой и грудью
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинации 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 на площадках разных размеров. Игра по правилам

### Гимнастика с элементами акробатики

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Никитовская средняя общеобразовательная школа им. А. С. Макаренко»  
Красногвардейского района Белгородской области

---

На совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. 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	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами
На освоение и совершенствование висов и упоров	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами
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.)
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
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 батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и

	упражнений. Ритмическая гимнастика
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами. упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и метаниях

### Легкая атлетика

Основная направленность	10-11 класс	
	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 на 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 прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега	
На совершенствование техники метания мяча в цель и на дальность	Метание мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное Расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) расстояния до 20 м.	Метание теннисного мяча и мяча 150 г. С места и на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния

	<p>Метание гранаты 700 г с места на дальность, с колена, лежа; 4—5 бросковых укороченного и го разбега на в коридор 10 м и заданное расстояние; горизонтальную (2x2 м) с расстояния 12—15 м, по щейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м.</p> <p>Бросок набивного (3 кг) двумя руками различных положений с места, с одного — четырех гов вперед-вверх дальность и расстояние</p>	<p>12—14 м.</p> <p>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.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного- четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние</p>
На развитие выносливости	Длительный бег 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с	Длительный бег до 20 минут

Основная направленность	10-11 класс	
	Юноши	Девушки
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

### Лыжная подготовка

<b>Основная направленность</b>	<b>10-11 класс</b>
На освоение техники лыжных ходов	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км.(дев) и до 6 км. (юн)

### Элементы единоборств

<b>Основная направленность</b>	<b>10-11 класс</b>
На освоение техники владения приемами	Приемы самообороны. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка
На развитие координационных способностей	Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих»
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах
На знания о физической культуре	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца.
На освоение организаторских умений	Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приемами самообороны, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами

### Раздел V. Формы и средства контроля, критерии оценивания

Структурный компонент Рабочей программы «Формы и средства контроля» включает материалы в виде тестовых, контрольных работ, вопросов для зачета и др. для оценки освоения школьниками содержания учебного материала.

#### *Оценка физкультурных знаний*

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

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

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

**Оценку «3»** обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

#### ***Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками)***

**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»** — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

#### ***Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность***

**Оценка «5»** — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

**Оценка «4»** — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Оценка «3»** — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую

гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

**Двигательные умения, навыки и способности:**

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные 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 бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5X2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1X1 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 единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

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 (табл. 16), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-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.

### **Способы выполнения тестовых заданий**

**Бег 30 метров.** Выполняется с высокого старта. В забеге принимают участие два-три человека. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» наклоняются вперед и по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

**Бег 60, 100 метров.** Выполняется с низкого старта. В забеге принимают участие два-три человека. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение (техника выполнения низкого старта). По команде «Внимание» (техника выполнения низкого старта) и «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

**Бег 300, 500 метров, 1000 м.** Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтном покрытии. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

**Прыжок в длину с места.** На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся становится около линии, не касаясь ее носками, затем отводит руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, делает резкий взмах руками вперед и прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется по линии до пятки ноги, стоящей сзади. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

**Челночный бег 3 x 10 метров.** В забеге принимают участие один-два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого кладут два кубика. По команде «На старт» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание» они наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш» бегут к финишу, кладут кубик на линию, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком и также переносят его на линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент, когда кубик касается пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

**Подтягивание.** Мальчики выполняют подтягивание из виса на высокой перекладине, девочки - из виса лежа на низкой перекладине (до 80 см). Мальчики и девочки подтягиваются хватом сверху. По команде «Упражнение начинай» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять упражнение нужно плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не

допускается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ноги от пола.

**Наклон вперед из положения сидя на полу.** На полу мелом проводится линия А-Б, а к ее середине перпендикулярная линия, которая размечается через каждый сантиметр. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 сантиметров, ступни вертикальны. Один или два партнера прижимают колени ученика к полу. Выполняется три разминочных наклона, а четвертый - зачетный, результат которого определяется по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

**Шестиминутный бег.** Бег можно выполнять как в спортивном зале по размеченной дорожке, так и на стадионе по кругу. В забеге могут принимать участие одновременно 4-6 человек. Столько же учеников по заданию учителя занимаются подсчетом кругов и определением общего метража. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10м. По истечении 6 мин бегуны останавливаются, и «контролеры» подсчитывают метраж для каждого из них.

**Поднимание туловища из положения лежа на спине.** Учащийся лежит на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90°. Партнер держит ноги. Пятки находятся на расстоянии не более 30 см от таза, спина плотно прижата к полу, руки скрещены на груди и не отрываются от нее во время выполнения упражнения. Учащийся поднимает туловище, сгибая его так, чтобы локти касались бедер, затем опускается на пол, касаясь его лопатками. Фиксируется количество выполненных сгибаний за одну минуту. Упражнение выполняется на гимнастическом мате в быстром темпе.

**Бросок набивного мяча (1 кг) из положения сидя.**

На полу мелом проводится линия А. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А. Расстояние между пятками 20-30 сантиметров, ноги слегка согнуты, ступни вертикальны. Выполняется наклон туловища назад, мяч в руках над головой. Выпрямляя туловище выполнить бросок мяча из-за головы. Расстояние измеряется в сантиметрах от линии А до точки соприкосновения мяча с поверхностью. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

**Уровень оценки результатов бега на 60 м. (сек.) - мальчики 14-15 лет  
на 100 м (сек.) – юноши 16 – 17 лет**

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
14 лет	8,5-9,0	9,1-9,9	10,0-10,7
15 лет	8,3-8,9	9,0-10,0	10,1-10,6



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Никитовская средняя общеобразовательная школа им. А. С. Макаренко»  
Красногвардейского района Белгородской области

---

16 лет	12,6-13,5	13,6-15,6	15,7-16,6
17 лет	12,4-13,3	13,4-15,4	15,5-16,4

**Уровень оценки результатов бега на 60 м. (сек.) - девочки 14-15 лет  
на 100 м (сек.) – девушки 16 – 17 лет**

<b>Возраст</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>Средний</b>	<b>Ниже среднего</b>
14 лет	9,4-9,9	10,0-10,6	10,7-11,5
15 лет	9,2-9,8	9,9-10,4	10,5-11,6
16 лет	14,3-15,5	15,6-18,2	18,3-19,5
17 лет	14,1-15,3	15,4-18,0	18,1-19,3

**Уровень оценки результатов бега на 300 м. (мин. сек.) - 14-15 лет  
на 500 м. (мин. сек.) - 11-15 лет и на 1000 м. (мин. сек.) – 6 лет и 16-17 лет  
Мальчики**

<b>Возраст</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>Средний</b>	<b>Ниже среднего</b>
14 лет	1,25-1,30	1,31-1,39	1,40-1,45
15 лет	1,24-1,27	1,28-1,34	1,35-1,38
16 лет	3,19-3,30	3,31-3,49	3,50-4,01
17 лет	3,11-3,14	3,25-3,41	3,42-3,52

**Уровень оценки результатов бега на 300 м. (мин. сек.) - 14-15 лет  
и на 500 м. (мин. сек.) - 16-17 лет  
Девочки**

<b>Возраст</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>Средний</b>	<b>Ниже среднего</b>
14 лет	0,52-0,55	0,56-1,03	1,09-1,15
15 лет	0,53-0,57	0,58-1,07	1,08-1,15
16 лет	1,49-1,52	1,53-1,59	2,00-2,03
17 лет	1,48-1,52	1,53-2,01	2,02-2,06

**Уровень оценки результатов челночного бега 3 x 10 м. (сек) -мальчики**

<b>Возраст</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>Средний</b>	<b>Ниже среднего</b>
14 лет	8,0	8,7-8,3	9,0
15 лет	7,7	8,4-8,0	9,6
16 лет	7,3 и выше	8,0-7,7	8,2 и ниже
17 лет	7,2	7,9-7,5	8,1

**Уровень оценки результатов челночного бега 3 x 10 м. (сек) -девочки**

<b>Возраст</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>Средний</b>	<b>Ниже среднего</b>
14 лет	8,6	9,4-8,9	9,9
15 лет	8,5	9,3-8,8	9,7
16 лет	8,4 и выше	9,3-8,7	9,7 и ниже
17 лет	8,4	9,3-8,7	9,6

**Уровень оценки результатов шестиминутного бега (м) -мальчики**

<b>Возраст</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>Средний</b>	<b>Ниже среднего</b>
14 лет	1450	1200-1300	1050
15 лет	1500	1250-1350	1100
16 лет	1500 и выше	1300-1400	1100 и ниже
17 лет	1500	1300-1400	1100

**Уровень оценки результатов шестиминутного бега (м) -девочки**

<b>Возраст</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>Средний</b>	<b>Ниже среднего</b>
14 лет	1250	1000-1150	850
15 лет	1300	1050-1200	900
16 лет	1300 и выше	1050-1200	900 и ниже
17 лет	1300	1050-1200	900

**Уровень оценки результатов прыжка в длину с места (см) – мальчики**

<b>Возраст</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>Средний</b>	<b>Ниже среднего</b>
14 лет	205-220	187-204	162-186
15 лет	209-225	190-208	163-189
16 лет	219-242	195-218	168-194
17 лет	230-249	209-229	179-208

**Уровень оценки результатов прыжка в длину с места (см) – девочки**

<b>Возраст</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>Средний</b>	<b>Ниже среднего</b>
15 лет	176-204	156-175	128-155
16 лет	176-205	155-175	125-154
17 лет	176-192	164-175	148-163

**Уровень оценки результатов в броске набивного мяча 1 кг из положения  
сидя (см) – мальчики**

<b>Возраст</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>Средний</b>	<b>Ниже среднего</b>
14 лет	505-597	442-504	349-441
15 лет	537-638	468-536	366-467
16 лет	554-652	487-553	388-486
17 лет	675-805	587-674	457-586

**Уровень оценки результатов в броске набивного мяча 1 кг из положения  
сидя (см) – девочки**

<b>Возраст</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>Средний</b>	<b>Ниже среднего</b>
14 лет	472-606	381-471	246-380
15 лет	465-610	367-464	222-366
16 лет	507-659	404-506	251-403
17 лет	547-680	457-546	324-456

**Уровень оценки результатов в наклоне туловища вперед из положения  
сидя (см) - мальчики**

<b>Возраст</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>Средний</b>	<b>Ниже среднего</b>
14 лет	11	7-9	3
15 лет	12	8-10	4
16 лет	12 и выше	9-12	4 и ниже
17 лет	12 и выше	9-12	4 и ниже

**Уровень оценки результатов в наклоне туловища вперёд из положения  
сидя (см) - девочки**

<b>Возраст</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>Средний</b>	<b>Ниже среднего</b>
14 лет	20	12-14	7
15 лет	20	12-14	7
16 лет	20 и выше	13-15	7 и ниже
17 лет	20 и выше	13-15	7 и ниже

**Уровень оценки результатов в подтягивании на высокой перекладине  
(раз) – мальчики**

<b>Возраст</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>Средний</b>	<b>Ниже среднего</b>
14 лет	12-14	8-11	3-7
15 лет	13-17	8-12	4-7
16 лет	14-19	9-13	5-8
17 лет	15-20	10-14	6-9

**Уровень оценки результатов в подтягивании на низкой перекладине  
(раз) – девочки**

<b>Возраст</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>Средний</b>	<b>Ниже среднего</b>
14 лет	15-19	9-14	5-8
15 лет	15-20	10-14	6-9
16 лет	13-17	9-12	5-8
17 лет	12-16	8-11	5-7

**Практические задания**

**Задание 1.** Частота пульса у нетренированного взрослого человека колеблется в норме от 60 до 90 ударов в минуту.

Измерьте свой пульс в состоянии покоя. Если частота его 41—60 уд/мин — отличный результат; 61—74 — хороший; 75—90 — удовлетворительный; более 90 уд/мин — неудовлетворительный (следует посоветоваться с врачом).

**Задание 2.** Н. М. Амосов, известный врач, для оценки физического состояния рекомендует пробу с приседаниями.

Стоя (ноги вместе), сосчитайте пульс за 30 с. Затем в медленном темпе сделайте 20 приседаний, поднимая руки вперед и сохраняя туловище прямым, а колени разводя в стороны. После приседаний снова подсчитайте пульс.

Его увеличение свидетельствует о состоянии организма: меньше чем на 25% — отличное; на 25—50% — удовлетворительное; на 75% и выше — неудовлетворительное.

**Задание 3.** Поднимитесь на 4-й этаж по лестнице.

Если после подъема легко дышится, нет неприятных ощущений, то можете считать степень своей физической подготовленности хорошей. Появление одышки (учащенность и затрудненность дыхания) на 4-м этаже свидетельствует о средней степени физической подготовленности, на 3-м этаже — о плохой.

Более точные данные этой пробы можно получить, если измерить пульс в состоянии покоя, а затем сразу после подъема на 4-й этаж. Если после подъема пульс 100 уд/мин и ниже — отлично; 101—120 — хорошо; 121—140 — удовлетворительно; выше 140 уд/мин — плохо.

**Задание 4.** Определите свое физическое развитие по антропометрическим данным (см. табл.)

Возраст	Рост, см	Масса, кг	Окружность грудной клетки (ОГК), см
	Юноши		
13	155,1±7,65	44,1 ±8,68	72,5±5,82
14	162,3±8,82	50,5±9,36	75,7±5,60
15	166,7±8,90	54,5±8,94	78,6±5,66
16	170,8±8,0	59,3±8,82	81,9±5,56
17	174,4±6,22	63,1 ±7,3	84,2±4,58

	Девушки		
13	157,3±6,00	47,6±8,54	72, 5± 5,66
14	160,3±6,12	51,8±8,62	75,0±5,16
15	161,2±5,46	53,9±7,63	75,4±4,18
16	161,9±5,22	56,6±6,82	76,2±4,02
17	162,6±4,72	58,4±7,32	77,3±4,92

Приступая к вычислению, учтите, что возраст определяется следующим образом: например, 13 лет — от 12 лет 6 месяцев до 13 лет 5 месяцев 29 дней. Для оценки уровня физического развития предлагаем вам использовать метод сигнальных отклонений. В основе его лежит сравнение фактических данных со средними стандартными показателями и их последующая оценка. Например, вы юноша 15 лет, рост 173 см, масса 64 кг, ОГК — 82 см. Эти показатели имеют отклонения от табличных данных: рост  $173 - 166,7 = +6,3$  (см); масса  $64 - 54,5 = +9,5$  (кг); ОГК  $82 - 78,6 = +3,4$  (см).

При сравнении полученные результаты делим на допустимые нормы соответствующих отклонений по таблице:  $+6,3 : 8,9 = +0,7$ ;  $+9,5 : 8,94 = +1,5$ ;  $+3,4 : 5,66 = +0,6$ .

Считается, что если эти частные находятся в пределах от — 1 до +1, то физическое развитие в пределах нормы, от —2 до —1 — физическое развитие ниже среднего, от +1 до +2 — выше среднего (как в нашем случае). Если эти частные меньше —2, то физическое развитие низкое, а если больше +2, то хорошее.

**Задание 5.** Определите состояние своей осанки. Для этого измерьте ширину плеч и дугу спины. Инструкция измерения следующая. Нащупайте выступающие костные точки над плечевыми суставами. Возьмите сантиметровую ленту левой рукой за нулевое деление и прижмите ее к левой точке. Правой рукой протяните ленту по линии ключиц к правой точке. Полученное число показывает ширину плеч. Затем переведите ленту за голову и протяните ее по линии верхнего края лопатки от левой точки к правой. Полученное число указывает величину дуги спины. Сделайте расчет по формуле:

ширина плеч, см

\_\_\_\_\_ x 100%

величина дуги спины, см

Норма: 100—110%.

Показатель 90% свидетельствует о серьезном нарушении осанки. При снижении этого показателя до 85—90% или увеличении до 125—130% надо обратиться к врачу-ортопеду.

Для того чтобы улучшить осанку, можно порекомендовать выполнение следующего упражнения.

Исходное положение — стоя, ноги врозь, руки в стороны, предмет (палка, мяч и т. п.) в правой руке. Поднять правую руку вверх и согнуть за головой, левую опустить вниз и согнуть за спиной. Затем передать предмет из правой руки в левую. Вернуться в исходное положение. То же, но теперь левая рука вверх, правая вниз. Повторить 6 раз. В одно занятие рекомендуется 6—7 таких упражнений, пауза между ними 2—3 мин. В качестве предмета сначала используйте небольшую палку. Постепенно уменьшайте размер предмета (карандаш, теннисный мяч, шарик).

**Задание 6** (для юношей). Выявите свой уровень физической подготовленности, сравните его со средней нормой и выполните упражнения для повышения уровня.

а) Сила. Исходное положение — упор руками лежа на полу. Выполнить максимально возможное сгибание и разгибание рук (отжимание от пола), при этом тело необходимо держать прямо. Средний показатель для юношей 16—17 лет — 15 раз отжаться от пола.

Для того чтобы развить силу, следует выполнять серию вышеуказанных упражнений вначале по 4—6 раз подряд в каждой серии. За одно занятие проделать 5—6 серий, отдых между ними 3—5 мин. Постепенно количество повторений довести до 12—15 в одной серии. Темп выполнения медленный или средний.

б) Быстрота. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Быстро присесть и вытянуть руки вперед. Затем встать, приподняться на носки, руки опустить.

Исходное положение — стоя, ноги врозь, правая рукаверху, левая внизу. Быстро менять положение рук.

Учитывается количество повторений за 6 с. Среднее значение для юношей 16 лет: приседания — 6 раз, смена положения рук—16 раз; для юношей 17 лет; приседания — 7 раз, смена положения рук— 17 раз.



Для того чтобы развивать быстроту, следует выполнять такие упражнения как можно быстрее. Сначала 4—5 серий (по 6 с) в смене положений рук, затем столько же в приседании. Отдых между сериями 2—3 мин.

в) Ловкость. Возьмите два небольших предмета, удобных для захвата рукой (теннисные шарик, гладкие камешки), и подбрасывайте их один за другим вначале левой, а затем правой рукой.

Учитывается продолжительность непрерывности выполнения упражнения каждой рукой. Средние показатели ловкости для юношей: 16 лет — 45 с левой и 75 с правой рукой; 17 лет — 60 с левой и 90 с правой.

Для развития ловкости вначале выполните подбрасывание мячей одной рукой. Упражнение повторяется максимально возможное время. Затем отдых 1—2 мин. И так 6—8 раз. Постепенно продолжительность подбрасываний в каждой серии увеличивается. Затем переходят к упражнению с другой рукой.

г) Гибкость. Исходное положение — основная стойка. Сделайте максимальный наклон вперед, при этом ноги прямые. Если вы смогли коснуться пола ладонями обеих рук, то у вас хорошая гибкость, если нет, то ее следует развивать.

Для развития гибкости можно выполнять вышеописанное упражнение по 4—7 раз в одной серии. Таких серий 4—6, отдых между ними 1—2 мин. Старайтесь увеличивать наклон в каждом повторении упражнения.

Например, в первом наклоне коснитесь руками середины голени, во-втором — голеностопного сустава, в третьем — носков ног, в пятом, шестом — коснитесь пола кончиками пальцев, в седьмом — согнутыми в кулак пальцами.

**Задание 7.** Осуществляйте самоконтроль за состоянием здоровья и физического развития. Наблюдения фиксируйте в дневнике не менее 1—3 раз в неделю. В дневник вносятся объективные данные, фиксируемые приборами (длина и масса тела, частота пульса, артериальное давление и др.), и субъективные ощущения (настроение, самочувствие, снижение работоспособности, ухудшение сна, аппетита, неприятные ощущения и боли и др.). Желательно также отмечать содержание занятий.

**Задание 8.** Самоконтроль работоспособности объективно можно осуществить по пробе Руфье-Диксона, которая проводится следующим образом:

Лежа на спине подсчитайте за 15 с пульс (P1)- Затем встаньте и сделайте 30 приседаний за 45 с. Снова лягте и сразу же подсчитайте пульс за 15 с. в течение первой минуты (P2) и за последние 15 с. с этой же первой минуты (P3). Расчет работоспособности (А) производится по формуле:

$$A = \frac{(P1 + P2 + P3) \times 4 - 200}{10}$$

10

Результаты оцениваются так: 0—3 — хороший; 4—6 — средний; 7—8 — удовлетворительный; свыше 8 — плохой.

## **Раздел VI. Перечень учебно-методических средств обучения**

1. Стандарт основного (общего) среднего образования по физической культуре.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич, М.: «Просвещение», 2011;
3. «Физическая культура 10-11 классы», учебник для общеобразовательных организаций, под редакцией В.И. Ляха, М.: «Просвещение», 2007;

### **Дополнительная литература**

1. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Д.В.Григорьев, П.В.Степанов М. «Просвещение» 2011
2. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов М. «Просвещение» 2011
3. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001
4. Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса ГТО. В.П.Жуйков Белгород 2006
5. Поурочные разработки по физической культуре 5-9 классы В.И.Ковалько. М. «Вако» 2004
6. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. М. «Просвещение» 2011
7. Программа дополнительного образования. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика. Работаем по новым стандартам М. «Просвещение» 2011
8. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. М. «Просвещение» 2008
9. Рабочие программы Физическая культура 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича.

10. Твой Олимпийский учебник. М. «Физкультура и Спорт» 2005 (15 издание)
11. Учебник Физическая культура 5-6-7 классы. М.Я.Виленский М. «Просвещение» 2007
12. Учебник Физическая культура 8-9 классы В.И.Лях. М. «Просвещение» 2014
13. Физкультура. Поурочные планы 10 класс девушки. М.В.Видякин Волгоград «Учитель»
14. Физкультура. Поурочные планы 10 класс юноши. М.В.Видякин Волгоград «Учитель»
15. Физкультура. Поурочные планы 11 класс девушки. М.В.Видякин, В.И.Виненко. Волгоград «Учитель»
16. Физкультура. Поурочные планы 11 класс юноши. М.В.Видякин, В.И.Виненко. Волгоград «Учитель»
17. Никифоров А.А., Середа Н.С. Проведение учебных и внеклассных занятий с учащимися по народным и массовым видам спорта.- Издательство БелРИПКППС, 2010.

#### Адреса порталов и сайтов в помощь учителю по физической культуре

Электронный адрес	Название сайта
<a href="http://www.beluno.ru">http://www.beluno.ru</a> :	Департамент образования, культуры и молодёжной политики Белгородской области
<a href="http://ipkps.bsu.edu.ru/">http://ipkps.bsu.edu.ru/</a> :	Белгородский региональный институт ПКППС
<a href="http://www.apkro.ru">http://www.apkro.ru</a> :	Академия повышения квалификации работников образования
<a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a> :	Федеральный российский общеобразовательный портал
<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a> :	Федеральный портал «Российское образование»
<a href="http://www.km.ru">http://www.km.ru</a> :	Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий»
<a href="http://www.uroki.ru">http://www.uroki.ru</a> :	Образовательный портал «Учеба»
<a href="http://www.courier.com.ru">http://www.courier.com.ru</a> :	Электронный журнал «Курьер образования»
<a href="http://www.vestnik.edu.ru">http://www.vestnik.edu.ru</a> :	Электронный журнал «Вестник образования»
<a href="http://www.td-shkolnik.com">http://www.td-shkolnik.com</a> :	Торговый дом «Школьник»
<a href="http://www.vgf.ru">http://www.vgf.ru</a> :	сайт издательского центра «Вентана –Граф»
<a href="http://www.drofa.ru">http://www.drofa.ru</a> :	Издательский дом «Дрофа»
<a href="http://www.profkniga.ru">http://www.profkniga.ru</a> :	Издательский дом «Профкнига»
<a href="http://www.1september.ru">http://www.1september.ru</a> :	Издательский дом «1 сентября»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Никитовская средняя общеобразовательная школа им. А. С. Макаренко»  
Красногвардейского района Белгородской области

---

<a href="http://www.sovsportizdat.ru/">http://www.sovsportizdat.ru/:</a>	Издательский дом «Советский спорт»
<a href="http://www.armpress.info:">http://www.armpress.info:</a>	Издательский дом «Армпресс»
<a href="http://www.informika.ru/goscom:">http://www.informika.ru/goscom:</a>	Федеральное государственное учреждение «Государственный научно-исследовательский институт информационных технологий и телекоммуникаций»
<a href="http://teacher.fio.ru:">http://teacher.fio.ru:</a>	Федерация Интернет образования
<a href="http://lib.sportedu.ru:">http://lib.sportedu.ru:</a>	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
<a href="http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/:">http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/:</a>	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
<a href="http://minstm.gov.ru/">http://minstm.gov.ru/</a>	Министерство спорта, туризм и молодёжной политики Российской Федерации
<a href="http://www.mifkis.ru:">http://www.mifkis.ru:</a>	Московский институт физической культуры и спорта
<a href="http://www.vniifk.ru:">http://www.vniifk.ru:</a>	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
<a href="http://www.shkola-press.ru">http://www.shkola-press.ru</a>	Журнал «Физическая культура в школе»
<a href="http://www.volley.ru/">http://www.volley.ru/</a>	Всероссийская федерация волейбола
<a href="http://www.rfs.ru/">http://www.rfs.ru/</a>	Российский футбольный союз
<a href="http://www.basket.ru/">http://www.basket.ru/</a>	Российская федерация баскетбола
<a href="http://www.lapta.ru/">http://www.lapta.ru/</a>	Федерация лапты России
<a href="http://www.sportgymrus.ru/">http://www.sportgymrus.ru/</a>	Федерация спортивной гимнастики России

### Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Предмет	Реализуемая программа	Необходимое обеспечение в соответствии с реализуемой программой	Фактическая оснащенность	% оснащенности
	<b>Физическая культура</b>	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (Авторы: доктор педагогических В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич, М.-Просвещение, 2011 г)	Федеральный компонент государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФКГОС 2004 года)		100%
			Федеральный компонент государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФКГОС 2004 года)	1	100%
			Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс. Москва. «Просвещение», 2011. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич.	1	100%
			Физическая культура. 10-11 класс: учебник для общеобразовательных организаций/В.И. Лях, М. Просвещение, 2007 год	5	15%
			Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	1	100%
			Стенка гимнастическая	5	100%
			Бревно гимнастическое напольное	0	0%
			Козел гимнастический	2	100%
			Перекладина гимнастическая	1	100%
			Канат для лазания, с механизмом крепления	2	100%
			Мост гимнастический подкидной	4	100%
			Скамейка гимнастическая	3	50%

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Никитовская средняя общеобразовательная школа им. А. С. Макаренко»  
Красногвардейского района Белгородской области

---

			жесткая		
			Маты гимнастические	12	100%
			Мяч набивной (1 кг, )	19	100%
			Мяч малый (теннисный)	10	100%
			Скакалка гимнастическая	11	75%
			Обруч гимнастический	12	100%
			Рулетка измерительная (5м.)	2	100%
			Номера нагрудные	20	100%
			Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	1	100%
			Мячи баскетбольные	13	65%
			Сетка волейбольная	1	100%
			Мячи волейбольные	18	85%
			Мячи футбольные	5	50%
			Аптечка медицинская	1	100%
			Спортивный зал	1	100%
			Кабинет учителя	1	100%
			Сектор для прыжков в длину	1	100%
			Игровое поле для футбола (мини- футбола)	1	100%
			Площадка игровая баскетбольная	1	100%
			Площадка игровая волейбольная	1	100%
			Гимнастический городок	1	100%
			Полоса препятствий	0	0%
			Лыжная трасса	1	100%
			Лыжные комплекты	15	50%

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Никитовская средняя общеобразовательная школа им. А. С. Макаренко»  
Красногвардейского района Белгородской области

---

			Бита для лапты	3	100%
			Лыжные комплекты	30	100%