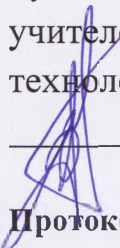


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент по делам казачества и кадетских учебных заведений
Ростовской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ростовской области
«Донской Императора Александра III казачий кадетский корпус»

РАССМОТРЕНО

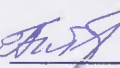
Руководитель МО
учителей физ.культуры,
технологии и ОБЗР

 В.П.Шелковский

Протокол от 29.08.24 №1

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР

 Г.В.Антоненко

«29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ РО

«ДККК»

 А.А.Рембайло

Приказ от 30.08.24 №128



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
Физическая культура

для обучающихся 10 –11 классов

г.Новочеркасск - 2024

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физкультуре на уровень среднего общего образования для обучающихся 10–11-х классов ГБОУ РО «Донской Императора Александра III казачий кадетский корпус» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минобрнауки от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями, внесенными приказом Минпросвещения от 12.08.2022 № 732);
- приказа Минпросвещения от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- концепции преподавания физической культуры, утвержденной решением Коллегии Минпросвещения 24.12.2018;
- концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 28.12.2021 № 3894-р;
- учебного плана среднего общего образования, утвержденного приказом ГБОУ РО «ДККК» от 30.08.2024 № 128 «О внесении изменений в основную образовательную программу среднего общего образования»;
- федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура».

Рабочая программа ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания и в рабочей программе воспитания ГБОУ РО «Донской Императора Александра III казачий кадетский корпус».

Программа по физической культуре для 10–11-х классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

- концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование

гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

- концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;
- концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;
- концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;
- концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11-го классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трем основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надежности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно-достиженческой и прикладно-ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счет индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, ее месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических

результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и ее планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с ее базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, легкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учетом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своем предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, — 272 часа: в 10-м классе — 136 часа (4 часа в неделю), в 11-м классе — 136 часа (4 часа в неделю). Для реализации программы используются учебники, допущенные к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, приказом Минпросвещения от 21.09.2022 № 858:

- Физическая культура, 10–11 классы. Матвеев А.П., АО «Издательство „Просвещение“».

Электронные образовательные ресурсы, допущенные к использованию при реализации образовательными организациями имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования приказом Минпросвещения от 04.10.2023 № 738:

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) 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 образовательной организации;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) 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, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) 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;

4) 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, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) 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;

6) трудового воспитания:

- готовность к труду, осознание приобретенных умений и навыков, 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;
- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) 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;

8) 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 познанием мира;
- осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

Метапредметные результаты

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, навыки совместной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- разрабатывать план решения проблемы с учетом 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.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее 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 приобретенный 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 альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и 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.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- 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;
- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения самоорганизации как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретенный опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;
- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.

У обучающегося будут сформированы следующие умения самоконтроля, принятия себя и других как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
- использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- признавать свое право и право других на ошибки;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения совместной деятельности как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Предметные результаты

10-й класс

К концу обучения в 10-м классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

Раздел «Знания о физической культуре»:

- характеризовать физическую культуру как явление культуры, ее направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
- ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации

активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

- положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

- проектировать досуговую деятельность с включением в ее содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке ее эффективности;

- планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

- выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

- демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях комплекса «Готов к труду и обороне».

11-й класс

К концу обучения в **11-м классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

- характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать ее этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

- выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

- планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

- организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

- проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;
- демонстрировать технику приемов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнером;
- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях комплекса «Готов к труду и обороне».

Организация проектной и учебно-исследовательской деятельности обучающихся

Проектная деятельность является одним из способов реализации требований ФГОС ООО. Отвечая требованиям системно-деятельностного подхода, проектная деятельность способствует формированию всех групп универсальных учебных действий.

Метапредметные результаты освоения учащимися образовательной программы должны, в частности, отражать «умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы».

Организация проектной и учебно-исследовательской деятельности

Проектная деятельность строится как серия взаимосвязанных проектов, вытекающих из тех или иных жизненных задач. В результате целенаправленной учебной деятельности, осуществляемой в формах учебного исследования, учебного проекта, в ходе освоения системы научных понятий у учеников будут заложены: потребность вникать в суть изучаемых проблем, ставить вопросы, затрагивающие основы знаний, личный, социальный, исторический жизненный опыт; основы критического отношения к знанию, жизненному опыту; основы ценностных суждений и оценок; уважение к величию человеческого разума, позволяющего преодолевать невежество и предрассудки, развивать теоретическое знание, продвигаться в установлении взаимопонимания между отдельными людьми и культурами; основы понимания принципиальной ограниченности знания, существования различных точек зрения, взглядов, характерных для разных социокультурных сред и эпох.

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10-й класс

I. Знания о физической культуре

Техника безопасности на уроках физкультуры до начала занятий:

- Обучающиеся должны переодеваться в специально отведенном для этих целей помещении – раздевалке. На занятие обучающийся должен выходить в спортивной форме и обуви;

- Перед уроком необходимо снять с себя и убрать из карманов все предметы, которые могут представлять собой опасность при занятиях физкультурой;
- Только с разрешения учителя обучающиеся могут приходить на место проведения урока;
- Перед уроком физкультуры с разрешения преподавателя обучающиеся могут аккуратно подготовить спортивный инвентарь;
- Услышав команду, обучающиеся должны встать в строй для начала проведения урока физкультуры.

Инструкция по технике безопасности на уроках физкультуры во время занятий:

- Необходимо внимательно слушать и неукоснительно выполнять инструкции учителя по технике безопасности на уроках физкультуры;
- Выполнять упражнения и брать спортивный инвентарь можно только после соответствующего разрешения преподавателя;
- Выполняя групповой забег на короткую дистанцию, бежать только по своей дорожке;
- При забеге для минимизации риска падения и столкновения после пересечения финишной черты обучающийся не должен резко останавливаться;
- Нельзя выполнять прыжки на рыхлом, скользком или неровном грунте, также нельзя приземляться после прыжка на руки;
- Перед выполнением упражнений метания необходимо удостовериться в отсутствии в секторе броска людей или посторонних предметов. Также нельзя стоять справа вблизи от метаемого, находится в зоне броска во время упражнения и ходить за снарядами без разрешения преподавателя;
- Во время упражнений выполнять соответствующие правила техники безопасности: соблюдать дистанцию, избегать несанкционированных падений, столкновений и так далее;
- Обучающиеся запрещено несанкционированно менять траекторию движения, делать опасные движения или броски предметов, выполнять упражнения на брусках и перекладине с влажными ладонями, баловаться и мешать проведению занятия;
- При ухудшении самочувствия или получении травмы обучающийся обязан немедленно прекратить занятие физическими упражнениями и сообщить об этом преподавателю.

Техника безопасности на уроках физической культуры после занятий:

- При необходимости и с разрешения преподавателя обучающиеся убирают спортивный инвентарь;
- Обучающиеся после разрешения учителя по физкультуре организованно и спокойно покидают место спортивных занятий и идут в раздевалку;
- Обучающиеся переодеваются в повседневную одежду и обувь;
- Обучающиеся хорошо моют с мылом руки и умываются.

Основы знаний :

- Правовые основы физической культуры и спорта ;
- Понятие о физической культуре личности;
- Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья;
- Правила поведения, ТБ и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- Основные формы и виды физических упражнений;
- Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями;
- Адаптивная физическая культура;
- Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями.

2. Физическое совершенствование

Номера упражнений и условия их выполнения.

Гимнастика и атлетическая подготовка.

Упражнение 1. Комплекс вольных упражнений № 1.

Выполняется на 16 счетов.

Исходное положение – строевая стойка.

«Раз-два» – поднимаясь на носки, медленно поднять руки вперед и затем – вверх; пальцы сжаты в кулак, ладони внутрь, смотреть вверх, потянуться.

«Три» – опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, смотреть прямо.

«Четыре» – разогнуть руки вверх, прогнуться, смотреть вверх.

«Пять» – соединяя носки ног, присесть до отказа на всей ступне, ладони на бедрах, локти в стороны.

«Шесть» – выпрямиться, поднимая руки вперед и отводя их в стороны и назад до отказа (с рывком в конце движения); пальцы сжаты в кулак.

«Семь» – присесть до отказа на обе ступни, ладони на бедрах, локти в стороны.

«Восемь» – прыжком встать, ноги врозь на широкий шаг, руки на пояс.

«Девять» – разгибая левую руку и отводя ее в стороны и до отказа назад (пальцы сжаты в кулак), одновременно повернуть туловище налево, ноги с места не сдвигать, смотреть на кисть левой руки.

«Десять» – повернуть туловище прямо, руки на пояс.

«Одиннадцать» – разгибая правую руку и отводя ее в сторону и назад до отказа (пальцы сжаты в кулак), одновременно повернуть туловище направо, ноги с места не сдвигать, смотреть на кисть правой руки.

«Двенадцать» – повернуть туловище прямо, руки на пояс.

«Тринадцать» – резко наклониться вперед до касания земли руками, ноги прямые.

«Четырнадцать» – выпрямляясь, поднять руки вперед и, отводя их в стороны и назад, прогнуться.

«Пятнадцать» – резко наклониться вперед до касания земли руками, ноги прямые.

«Шестнадцать» – выпрямляясь, прыжком соединить ноги и принять строевую стойку.

Упражнение 2. Комплекс вольных упражнений № 2.

Выполняется на 16 счетов.

Исходное положение – строевая стойка.

«Раз-два» – с силой отвести плечи и руки до отказа назад, повернуть кисти, сжатые в кулаки, ладонями вперед и, поднимаясь на носки, движением в стороны медленно поднять прямые руки вверх, кулаки разжать, потянуться.

«Три» – опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.

«Четыре» – сделать широкий выпад влево с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы налево, пальцы разжать, ладони книзу.

«Пять» – толчком приставить левую ногу к правой и с силой согнуть руки, прижав их к телу; кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.

«Шесть» – сделать широкий выпад вправо с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы направо, пальцы разжать, ладони книзу.

«Семь» – толчком приставить правую ногу к левой и с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.

«Восемь» – прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки вверх, ладони с хлопком соединить над головой, а туловище отклонить назад.

«Девять» – резко наклониться вперед, руки между ног, ноги не сгибать.

«Десять» – выпрямиться, поднимая руки вперед на высоту плеч, повернуть туловище налево и резким движением развести руки в стороны до отказа, пальцы сжать в кулак, ладони вперед, ступни с места не сдвигать.

«Одиннадцать» – не останавливаясь, повернуть туловище направо и повторить наклон вперед, руки между ног.

«Двенадцать» – не останавливаясь выпрямиться и повторить то же движение, что и на счет «десять», только с поворотом туловища направо.

«Тринадцать» – не останавливаясь, повернуть туловище налево и повторить наклон вперед, руки между ног.

«Четырнадцать» – выпрямляясь, прыжком свести ноги на ширину плеч (ступни поставить параллельно) и присесть до отказа, руки вперед ладонями книзу, пальцы разжать.

«Пятнадцать» – прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки вверх-в стороны ладонями внутрь.

«Шестнадцать» – прыжком соединить ноги, опустить руки и принять строевую стойку.

Упражнение 3. Подтягивание на перекладине.

Вис хватом сверху; сгибая руки, подтянуться; разгибая руки, опуститься в вис.

Положение виса фиксируется; при подтягивании подбородок выше грифа перекладины.

Упражнение 4. Поднимание ног к перекладине.

Вис хватом сверху; без рывков и маховых движений поднять ноги к перекладине до касания грифа и опустить их вниз. Положение виса фиксируется.

Упражнение 5. Подъем переворотом на перекладине.

Вис хватом сверху; подтягиваясь, поднять ноги к перекладине и, переворачиваясь вокруг оси снаряда, выйти в упор на прямые руки. Положения виса и упора фиксируются; опускание в вис выполняется произвольным способом.

Упражнение 6. Подъем силой на перекладине.

Вис хватом сверху, без рывков и маховых движений, подтягиваясь, поставить в упор сначала одну согнутую руку, затем - другую, продолжая движение, выйти в упор на прямые руки. Положения виса и упора фиксируются, опускание в вис выполняется произвольным способом, разрешается подъем силой на обе руки.

Упражнение 8. Соскок махом назад на перекладине.

Вис, подъем переворотом, мах дугой, соскок махом назад.

Упражнение 9. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.

Упор, сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках; разгибая руки, выйти в упор.

Положение упора фиксируется, тело прямое.

Упражнение 10. Соскок махом вперед на брусьях.

Упор на руках, размахивание, махом вперед упор лежа на руках сзади ноги врозь, подъем силой в сед ноги врозь, перемах ног внутрь, мах назад, махом вперед соскок вправо с поворотом налево.

Упражнение 12. Прыжок ноги врозь через коня в длину.

Упражнение выполняется с разбегу, высота мостика - 10-15 см, толчок руками о дальнюю половину коня.

Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 100-110 см.

Упражнение 13.. Стойка на голове (лопатках).

Строевая стойка, упор присев, силой стойка на голове (обозначить), упор присев, строевая стойка.

Упражнение 14. Кувырок вперед (назад).

Строевая стойка, положение "наскок", кувырок вперед прыжком, кувырок вперед в упор присев, строевая стойка

Упражнение 15. Комплексное акробатическое упражнение.

С высокого старта пробежать 10 м, выполнить два кувырка вперед, поворот кругом, два кувырка вперед, пробежать 10 м.

Упражнение 18. Комплексное силовое упражнение.

Выполняется в течение 1 мин.: первые 30 с - наклоняться вперед до касания локтями коленных суставов из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены (допускается незначительное сгибание ног, при возвращении в исходное положение - касание пола лопатками); вторые 30 с - выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа (тело прямое, руки сгибать до касания грудью пола).

Упражнение 19. Поднимание гири 16 кг.

Толчком - стойка ноги врозь, хватом одной рукой, гиря на груди. Выполнить выталкивание, подсесть, зафиксировать гирю на прямой руке вверх, выпрямить ноги, опустить гирю на грудь. Выполнить толчок сначала одной, затем другой рукой, поставить гирю, принять стойку ноги врозь. Положение гири вверх фиксируется на прямой руке, смена рук осуществляется на замахе вперед. Запрещается постановка гири на плечи.

Упражнение 20. Упражнение на гибкость.

Строевая стойка, не сгибая ног, максимальный наклон туловища вперед до касания руками пола.

Упражнение 21. Лазание по канату (шесту).

Стоя у каната, взявшись руками за нижнюю отметку, расположенную на высоте 2 м от пола, без прыжка подняться по канату на высоту 6 м от пола, коснуться верхней отметки одной рукой. Опускание вниз выполняется произвольным способом

Лёгкая атлетика.

Упражнение 22. Бег на 60 м.

Выполняются с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием.

Упражнение 23. Бег на 100 м

Выполняются с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием.

Упражнение 25. Челночный бег 10х10

Выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде "МАРШ" пробежать 10 м, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще девять отрезков по 10 м. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью дорожки.

Упражнение 26. Бег на 400 м.

Выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта группами до 6-10 человек.

Упражнение 27. Бег 1000 метров

Выполняется на любой местности с общего старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

Упражнение 28. Бег на 3 км.

Выполняется на любой местности с общего старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

Упражнение 29. Марш-бросок на 5 км.

Выполняется на любой местности с общего старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте. Каждый обучающийся должен иметь автомат (макет автомата), подсумок для магазинов (с вложенным в него магазином), противогаз. Запрещается всякое дополнительное укрепление оружия и снаряжения, препятствующее их немедленному использованию по назначению (в том числе дополнительные ремни, другие приспособления, не предусмотренные соответствующей формой одежды). Время определяется каждому участнику забега.

Упражнение 30. Прыжок в длину с места.

Выполняется на ровной площадке с любым покрытием. Отталкивание производится от намеченной линии. Приземление осуществляется на обе ноги. Место приземления размечается контрольными полосками через каждые 5 см. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следа), оставленной любой частью тела с точностью до 5 см. Выполняются 3 попытки подряд, зачет - по лучшей.

Упражнение 31. Прыжок в длину с разбегу.

Выполняется в секторе для прыжков. Отталкивание производится от доски шириной 40 см, длиной 120 см. Результат измеряется от ближайшей к доске точки следа, оставленного в яме с песком любой частью тела. При проверке обучающихся предоставляется три попытки. Засчитывается лучший результат.

Упражнение 32. Прыжок в высоту с разбегу способом "перешагивания"

Выполняется в секторе для прыжков. Обучающимся предоставляется не более трех попыток. Начальная высота должна соответствовать оценке "удовлетворительно".

Упражнение 34. Метание гранаты (500 г) на дальность.

Упражнение 35. Метание гранаты Ф-1 (600 г) на дальность.

Упражнения 34, 35 выполняются любым способом с разбегу или с места. Дальность броска замеряется от линии метания длиной 4 м и шириной 7 см. Теннисный мяч или граната должны упасть в коридор шириной 10 м, размеченный параллельными белыми линиями. Направление коридора с противоположных сторон размечается яркими флажками. Выполняются 3 попытки подряд, зачет - по лучшей.

Упражнение 36. Контрольное упражнение на полосе препятствий.

Дистанция 200 м. Выполняется без оружия.

Исходное положение - стоя перед линией начала полосы препятствий.

Пробежать 20 м и перепрыгнуть ров 2,5 м.

Пробежать по проходам лабиринта.

Перелезть через забор высотой 2 м любым способом.

Влезть по вертикальной лестнице на второй (изогнутый) отрезок разрушенного моста, пробежать по балкам, перепрыгнуть через разрыв и соскочить на землю из положения стоя (с конца последнего отрезка балки).

Преодолеть разрушенную лестницу прыжками, наступая на каждую ступень, и соскочить с последней ступени на землю.

Преодолеть стенку пролезанием в любой пролом.

Добежать до траншеи, соскочить в нее и пройти по подземному ходу сообщения до колодца.

Взять с земли гранату массой 600 г и метнуть ее из колодца по одному из проломов в стенке или по площади 2,6х3 м за стенкой (засчитывается прямое попадание). При непопадании в цель первой гранатой продолжать метание до поражения цели (но не более трех гранат).

Выскочить из колодца и прыжком преодолеть стенку.

Влезть по наклонной лестнице и сбегать вниз по ступеням разрушенной лестницы. Перейти на дорожку и пробежать по ней до линии начала полосы.

Спортивные игры.

Баскетбол: Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол: Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; приём и передача мяча снизу, приём и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол: Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперёд; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъёма стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Упражнения общей физической подготовки.

Подвижные спортивные игры.

(проводятся за 10 минут до конца урока)

«Лапта»

Это самая распространенная игра в мире. В этой образной игре развиваются и реализовываются сильные качества человека, которые находят применение в любой конкретной обстановке, в экстремальной ситуации: смелость, организованность коллективной мысли и совместных движений, чувство общности устремлений и действий, ловкость, быстрота реакции. В подобных играх истоки высоких чувств патриотизма, верности, боевых начал.

Вариант 1. Для игры нужны небольшой резиновый мяч и лапта – круглая палка длиной 60 см, ручка толщиной 3 см, ширина основания 5-10 см. На площадке проводят две линии на расстоянии 20 м. С одной стороны площадки находится город, а с другой – кон. Участники игры делятся на две равные группы. По жребию игроки одной группы идут в город, а другая группа водит. Горожане начинают игру. Метала лаптой забивает мяч, бежит через площадку за линию кона и снова возвращается в город. Водилы ловят отбитый мяч и стараются запятнать бегуна. Они могут перебрасывать мяч друг другу, чтобы попасть в него на более близком расстоянии. Если игрокам поля удастся запятнать бегуна, они переходят в город. В ином случае игроки остаются на местах. Игра продолжается, мяч забивает второй игрок. По очереди все игроки бьющей партии выступают в роли метала. Но не всегда игрокам удастся сразу вернуться в город. В этом случае они ждут, что их выручат. Выручить может только тот, кто далеко отобьёт мяч. Случается и так, что тот, кто ударил по мячу, не смог сразу перебежать за линию кона. Он ждёт, когда мяч забьёт следующий игрок, – тогда за линию кона бегут два игрока. Может создаться более трудное положение, когда все игроки бьющей команды, кроме одного, находятся за линией кона, тогда игроку, который еще не бил, разрешают ударить трижды. Если он промахнется, то игроки города уступают свое место водящим.

Правила игры. Подавалы не должны переступать черту города. Тому, кто не может забить мяч лаптой, разрешается его бросать в поле рукой. Партия города переходит в поле, если все игроки пробили мяч, но никто не перебежал за линию кона.

Вариант 2. Переменки. На площадке проводится черта. За эту черту становятся двое из игроков. Подавала подбрасывает мяч, отбивала отбивает его лаптой. Остальные игроки, стоя в разных местах, ловят мяч на лету. Поймавший мяч на лету идёт отбивать его, а бывший отбивала переходит к ловцам. Если никто не поймал мяч, то его берёт тот из игроков, к которому он упал ближе, и возвращает его подавале. Если подавала поймает его на лету, то становится отбивалой, а подавалой становится тот, который удачно бросил ему мяч. Отбивала идёт к ловцам.

Правила игры. Подавале, ловя брошенный ему мяч, не выбегать за свою черту. Если он не поймал на лету возвращенный ему мяч, то подаёт его снова. В начале игры можно поставить условие, что игра считается законченной, если один из игроков набрал 10 очков, т.е. 10 раз отбил мяч так, что его никто не поймал.

Игра в шапку

Цель игры: развитие ловкости, внимания.

На площадке играющие садятся на землю, образуя круг, в центре стоит один из игроков. Сидящие по кругу игроки бросают один другому шапку. Стоящий в кругу должен поймать шапку в тот момент, когда она перелетает от одного игрока к другому, или попытаться вырвать ее из рук игроков.

Правила игры: шапку перебрасывают, не соблюдая порядка, взад или вперед; если стоящему в кругу удастся поймать шапку, то он садится в круг. А тот игрок, у которого была отнята шапка или который вовремя не поймал шапку, остается стоять в кругу.

Вариант игры: на ровной игровой площадке один из играющих («болван») садится на землю и ставит на своей голове шапку верхом вниз. Остальные играющие друг за другом перепрыгивают через сидящего, и кто первый свалит шапку, тот садится на место «болвана».

Категория: подвижные казачьи игры.

Развивает: внимание, ловкость.

Казаки

Цель игры: развитие внимания, ловкости.

Играющие мальчики выбирают себе начальника, который приказывает им строиться в шеренгу, поворачиваться, скакать в карьер, схватывать на бегу какой-нибудь приз, перепрыгивать через барьер или ров. Играющие попадают в цель камешками.

Правила игры: наиболее отличившиеся в игре и выполнении приказаний получают от начальника чины и знаки отличия.

Категория: подвижные казачьи игры.

Развивает: внимание, ловкость.

Крестик

Цель игры: развитие скоростной выносливости.

Играющие дети берутся руками попарно и становятся пара за парой. Выбираются «грыбаки» – пара, которая становится впереди всех на небольшом от них расстоянии. Сначала бежит первая пара игроков мимо «грыбаков». Бегущие должны бежать в одиночку, не держась за руки. «Грыбаки» ловят и бегут вместе с ними, взявшись за руки.

Правила игры: если один из бегущих будет пойман «грыбаками», не успев подать руку товарищу, то он и его товарищ становятся «грыбаками», а «грыбаки» становятся позади всех пар; если «грыбаки» не поймали ни одного из бегущих, то становятся на прежнее место, и бежит следующая пара, а та, что бежала, становится позади последней.

Категория: подвижные казачьи игры.

Развивает: скоростную выносливость.

Каши

Цель игры: развитие ловкости, силовой выносливости.

На игровой площадке дети становятся в кружок и один из них, бросая мяч о землю, говорит: «Дети, каши!» Мяч подскакивает, а играющие пытаются его поймать. Тот, кто поймал мяч, садится верхом на того игрока, который вместе с ним протянул руку к мячу, и снова бьет мяч о землю, остальные игроки стараются его поймать и т.д.

Категория: подвижные казачьи игры.

Развивает: силовую выносливость.

В три бабки

Цель игры: развитие ловкости, меткости.

Перед началом игры игроки конаются, т.е. берется палка, один игрок обхватывает ее рукой у нижнего конца, другой берется выше его руки и т.д. Последний игрок, взявшийся за конец палки, называется «верх», а другой «низ». «Верхи» бьют, а «низы» идут в поле.

Для этой игры в землю втыкаются три палочки (бабки): первая бабка, от которой бьют «битой» мяч, вторая втыкается недалеко от первой, несколько в стороне, а третья – шагов на 30-

40 от первой. Играющие бьют по очереди. Бить можно только один раз. Ударивший мяч отходит ко второй бабке, куда идут и другие. Если мяч залетел далеко, стоящие у второй бабки перебегают к третьей, а если можно, то бегут и назад. Если же нет возможности бежать назад, то ожидают там удобной минуты, чтобы помчаться к первой бабке. Стоящие в поле стараются ударить мячом кого-нибудь из бегущих. Если это им удастся, они все бросаются к первой или ко второй бабке, смотря по тому, куда бежать ближе и удобнее. Побежденные в это время стараются в свою очередь ударить мячом кого-либо из противников, и если им это удастся и они вовремя убегут к бабкам, то продолжают бить, а если нет, идут в поле, а низы начинают игру. Иногда взаимное выбивание повторяется несколько раз.

Правила игры: выбивать можно только тогда, когда играющие находятся между второй и третьей бабками; забежав за ту или иную бабку, играющий вполне защищён от удара; кроме удара противника, стоящие в поле получают право бить мяч еще и тогда, когда кто-нибудь из них поймает мяч на лету.

Категория: подвижные казачьи игры.

Развивает: меткость.

В городок

Игроки становятся по одному друг за другом, в руках мяч. Один игрок из команды с мешком ловит по очереди мячи, сходить с места нельзя.

«Казачья полоса препятствий» (комбинированная)

- Ведение баскетбольного мяча змейкой (кегли – змейка)
- Бег с препятствиями (по гимнастической лавке)
- Переправа (обручи – кочки)
- Прыжки с волейбольным мячом (мяч между ног)

Участники конкурса преодолевают полосу препятствий на время. Побеждает команда, закончившая быстрее.

Народная казачья игра «Шагайдары»

Игроки выстраиваются в колонну по одному в трех шагах перед линией старта. Первый участник по команде «На старт» выходит на линию старта и принимает исходное положение: одна нога впереди другой сгибается в колене, обе руки упираются в колено выставленной вперед ноги, туловище и голова наклоняются вперед.

"Один вне игры".

Игра проводится на футбольном поле. В игре может принимать участие до 40 человек в каждой команде, которые располагаются за лицевыми линиями поля. На расстоянии 40-60 см друг от друга на среднюю линию надо положить флажки (небольшие камешки и т.п.) в количестве на один меньше, чем игроков.

По сигналу руководителя игроки бегут к предметам на средней линии, хватают их руками и возвращаются обратно к линии старта. Игрок, оставшийся без предмета, выбывает из игры. После этого игра возобновляется, при этом убирается еще один предмет. Игра продолжается до тех пор, пока в ней не останется один человек - победитель.

Запрещается: вырывать предмет из рук другого игрока; брать более одного предмета.

Можно уменьшить количество предметов на два по сравнению с числом игроков или разрешить брать по два предмета.

"Перетягивание в парах".

Игра проводится на ровной площадке, которая делится на две равные половины средней линией. На расстоянии 3-5 м от средней линии справа и слева от нее проводятся еще две линии. В игре принимают участие две команды от 5 до 50 человек, которые выстраиваются по росту на определенных интервалах на своих половинах площадки у средней линии лицом друг к другу.

Игроки, стоящие друг против друга, подходят к средней линии и берут друг друга за запястье правых рук, а левые руки кладут за спину. По сигналу руководителя игроки начинают тянуть в свою сторону соперников, стараясь перетянуть их за черту, находящуюся за спиной. Перетянутый за черту игрок остается на месте до подсчета очков. Игра заканчивается, когда все

игроки перетянуты в ту или другую сторону. Выигрывает команда, сумевшая перетянуть на свою сторону больше игроков соперника.

Начинать перетягивание можно только по сигналу и только установленным способом.

Перетянув соперника, разрешается помогать в перетягивании товарищу, держась за его левую руку.

"Бой петухов".

Игра проводится на любой ровной площадке. Все играющие распределяются по парам с учетом веса и роста. Пары становятся друг против друга, руки - за спину, одна нога согнута.

По сигналу руководителя играющие стремятся толчком плеча вывести соперника из равновесия, заставить его встать на обе ноги. За каждую удачную попытку начисляется одно очко. Выигрывает набравший большее количество очков.

Запрещается толкать соперника руками, головой и грудью; в ходе борьбы менять ногу (это можно делать после окончания каждой попытки).

"Наездники".

Игра проводится на ровной площадке. Играющие делятся на две команды, которые разбиваются по парам с учетом роста и веса. В каждой паре назначается "лошадь" и "наездник". "Наездники" садятся на спины своих партнеров.

По сигналу руководителя каждый "наездник", передвигаясь на своей "лошади", старается стащить другого "наездника" из команды соперников. Если это удастся, то проигравшая борьбу пара выбывает из игры. Побеждает команда, у которой останется хотя бы одна пара "наездников".

Бороться с соперником можно только руками, не применяя грубых приемов. "Лошади" в борьбе не участвуют. Победившая пара может помогать в борьбе своим товарищам.

"Борьба за мяч".

Игра проводится на ровной площадке. В игре участвуют две команды от 5 до 20 человек в каждой. Капитаны команд встают в середине площадки, а остальные игроки - парами (из разных команд) свободно размещаются в ее пределах.

Руководитель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются поймать его или отбить кому-либо из своих игроков. Завладев мячом, играющий стремится передать его кому-либо из игроков своей команды. Задача играющих - сделать 10 передач подряд между своими игроками. Команда, которой это удастся, выигрывает очко, и игра начинается снова с середины площадки. Игроки другой команды отбивают, перехватывают мяч у соперников и передают его своим игрокам. Если мяч перехвачен соперниками, отсчет передач начинается снова. Каждый раз, когда команда делает успешную передачу, игрок, получивший ее, громко называет номер поимки: "раз", "два", "три" и т.д. Игра продолжается 10-15 мин, выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Запрещается вырывать мяч из рук соперников (можно только выбивать или перехватывать его). Если мяч вылетел за пределы площадки, то противоположная команда вбрасывает его в место пересечения линии. Если за мяч хватаются одновременно два игрока, то между ними разыгрывается спорный мяч. Если соперник допустил грубость (вырвал мяч, толкнул соперника и т.п.), игра останавливается и мяч передается противоположной команде.

"Эстафета с ведением мяча".

Игра проводится на баскетбольной площадке. Играющие делятся на две команды, которые выстраиваются одна против другой у боковых линий в правом углу. Стартовой чертой служит лицевая линия. Первые игроки встают у стартовой линии и получают по мячу. Остальные стоят сбоку от них за боковой линией.

По сигналу руководителя первые игроки бегут вперед, ударяя мячом о пол, добегают до щитов, стоящих на противоположной стороне, ударяют мячом о щит или забрасывают мяч в корзину (по указанию руководителя), возвращаются обратно, ведя мяч, и передают его из рук в руки очередному игроку. Очередные игроки выполняют то же задание. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

Игрокам нельзя начинать бег до получения мяча. Мяч обязательно надо вести, ударяя его о пол. При необходимости надо попасть мячом в корзину, нельзя начинать его ведение обратно, не забросив.

"Удар в щит".

Игра проводится на баскетбольной площадке. Играющие делятся на две равные команды по 10 человек в каждой и произвольно располагаются на площадке.

После розыгрыша мяча в центре площадки команда, овладевшая им, старается провести его ведением и передачами в 3-секундную зону и из нее ударить мячом о щит соперников. За удачную попытку команда получает одно очко. Далее игра продолжается введением мяча из-за лицевой линии проигравшей команды. Побеждает команда, набравшая за определенное время большее количество очков.

Запрещается применять грубые приемы и выбегать за пределы площадки. Если в течение 5 с мяч не был передан партнерам, то назначается спорный бросок в этом месте.

"Массовый волейбол".

Игра проводится на волейбольной площадке. Играющие делятся на две команды и располагаются на своих половинах площадки в произвольном порядке. Каждая команда получает 1-3 мяча одновременно.

Игра начинается руководителем, бросающим мяч в середину одной из команд. Мяч находится в игре до тех пор, пока не коснется площадки, за что противоположной команде засчитывается одно очко. Если мяч упадет за пределы площадки, одно очко проигрывает команда, игрок которой последним коснулся его. После того, как очко засчитано, игрок, ближе всех находящийся от мяча, вводит его в игру непосредственно с места. Команда, набравшая больше очков, считается победителем.

Игроки одной команды могут передавать мяч друг другу не более пяти раз. Игроки одной команды могут перемещаться произвольно на своей половине площадки.

Запрещается ловля мяча при передачах.

"Эстафета с элементами волейбола".

Игра проводится на ровной площадке. Играющие делятся на две команды и выстраиваются каждая в колонну по два, одна команда параллельно другой на расстоянии 3-4 м друг от друга. Перед колоннами проводится стартовая черта. На расстоянии 10-15 м от стартовой черты напротив каждой команды ставятся стойки (булавы, набивные мячи и т.п.). Парам, стоящим впереди колонн, дается по волейбольному мячу.

По команде руководителя первые пары, передавая мяч друг другу по воздуху (волейбольная передача), бегут вперед до своей стойки, заходят за нее и возвращаются обратно, продолжая передавать мяч друг другу. Добежав до стартовой черты, они отбивают мяч следующей очередной паре в колонне, которая выполняет то же, что и первая. Вернувшиеся пары становятся в конец своих колонн. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Если мяч во время передач упал, игрок, уронивший его, должен мяч поднять и продолжать игру дальше. Передавать мяч очередной паре можно только тогда, когда игроки добегут до стартовой черты или до установленного места.

"Наездники с мячом".

Игра проводится на гандбольной (баскетбольной) площадке. В игре участвуют две команды от 20 до 30 человек в каждой. Игроки команды разбиваются попарно и садятся друг к другу на спину.

По сигналу руководителя игра начинается с центра поля командой, выигравшей это право по жребию. "Верхние" игроки перебрасывают мяч между игроками своей команды, стараясь при этом забросить мяч в ворота соперников. Ворота защищаются также парой игроков. Смена игроков проводится по команде руководителя. Команда, забросившая больше мячей в ворота (корзину) соперников, считается победителем.

Если мяч упал на поверхность площадки, то его может поднять "нижний" игрок и обязательно отдать своему "верхнему" партнеру.

Запрещаются грубые действия игроками соперничающих команд.

"Эстафета с элементами футбола".

Игра проводится на футбольном поле. Играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонне по одному за средней линией, каждая лицом к противоположным воротам. Перед первыми номерами команд лежит по футбольному мячу.

По сигналу руководителя первые номера ведут ногами мяч к воротам и производят по ним удар из-за пределов штрафной площадки, подбирают мяч и ведут в направлении своей команды. Доведя мяч до своей колонны, передают его вторым номерам, а сами становятся в конец колонны. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Игрокам нельзя начинать бег до получения мяча от своего партнера. При непопадании мяча в ворота следует подобрать его за лицевой линией и оттуда начать ведение в сторону своей команды.

"Массовое регби".

Игра проводится на футбольном поле. Играющие делятся на две команды по 20-30 человек в каждой. Мяч регбийный.

По сигналу руководителя игрок одной из команд (по жребию), стоя в центре поля, передает мяч своим партнерам. Игрокам разрешается двигаться и передавать мяч руками в любом направлении с задачей приземлить его за лицевой линией. За приземление мяча за линией ворот начисляется 3 очка, в любом другом месте лицевой линии - 1 очко. После приземления мяча игра начинается с центра игроком противоположной команды. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков за определенное время.

Запрещается играть ногами, захватывать игроков руками ниже пояса. При выходе мяча за боковую линию он вбрасывается руками в месте выхода мяча.

"Увернись от теннисного мяча".

Игра проводится на теннисном корте, имеющем тренировочную стенку. Играющие делятся на две команды, каждая по 3-5 человек.

Одна команда подходит к стенке и встает к ней лицом на расстоянии 2 м с интервалами между игроками 3 м. Игроки другой команды располагаются сзади на расстоянии 5-7 шагов от стенки, каждый из них держит в руках теннисный мяч.

По сигналу руководителя стоящие сзади бросают мячи в стенку с таким расчетом, чтобы отскочивший мяч попал в игрока, стоящего впереди, и тот не успел уклониться или отбить мяч рукой. За попадание в игрока мячом (кроме рук) бросавший получает 1 очко. После 10 бросков игроки меняются ролями. Определяются победители в парах и общее число очков, набранных командами.

Стоящие впереди до касания мяча стенки не должны сходить со своих мест. Стоящим сзади перед броском разрешается сделать один шаг влево или вправо.

11-й класс

II. Знания о физической культуре

Техника безопасности на уроках физкультуры до начала занятий:

- Обучающиеся должны переодеваться в специально отведенном для этих целей помещении – раздевалке. На занятие обучающийся должен выходить в спортивной форме и обуви;
- Перед уроком необходимо снять с себя и убрать из карманов все предметы, которые могут представлять собой опасность при занятиях физкультурой;
- Только с разрешения учителя обучающиеся могут приходить на место проведения урока;
- Перед уроком физкультуры с разрешения преподавателя обучающиеся могут аккуратно подготовить спортивный инвентарь;
- Услышав команду, обучающиеся должны встать в строй для начала проведения урока физкультуры.

Инструкция по технике безопасности на уроках физкультуры во время занятий:

- Необходимо внимательно слушать и неукоснительно выполнять инструкции учителя по технике безопасности на уроках физкультуры;
- Выполнять упражнения и брать спортивный инвентарь можно только после соответствующего разрешения преподавателя;
- Выполняя групповой забег на короткую дистанцию, бежать только по своей дорожке;
- При забеге для минимизации риска падения и столкновения после пересечения финишной черты обучающийся не должен резко останавливаться;
- Нельзя выполнять прыжки на рыхлом, скользком или неровном грунте, также нельзя приземляться после прыжка на руки;
- Перед выполнением упражнений метания необходимо удостовериться в отсутствии в секторе броска людей или посторонних предметов. Также нельзя стоять справа вблизи от метаемого, находится в зоне броска во время упражнения и ходить за снарядами без разрешения преподавателя;
- Во время упражнений выполнять соответствующие правила техники безопасности: соблюдать дистанцию, избегать несанкционированных падений, столкновений и так далее;
- Обучающиеся запрещено несанкционированно менять траекторию движения, делать опасные движения или броски предметов, выполнять упражнения на брусках и перекладине с влажными ладонями, баловаться и мешать проведению занятия;
- При ухудшении самочувствия или получении травмы обучающийся обязан немедленно прекратить занятие физическими упражнениями и сообщить об этом преподавателю.

Техника безопасности на уроках физической культуры после занятий:

- При необходимости и с разрешения преподавателя обучающиеся убирают спортивный инвентарь;
- Обучающиеся после разрешения учителя по физкультуре организованно и спокойно покидают место спортивных занятий и идут в раздевалку;
- Обучающиеся переодеваются в повседневную одежду и обувь;
- Обучающиеся хорошо моют с мылом руки и умываются.

Основы знаний:

- Правовые основы физической культуры и спорта ;
- Понятие о физической культуре личности;
- Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья;
- Правила поведения, ТБ и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- Основные формы и виды физических упражнений;
- Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями;
- Адаптивная физическая культура;
- Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями.

2.Физическое совершенствование

Номера упражнений и условия их выполнения.

Гимнастика и атлетическая подготовка.

Упражнение 1.Комплекс вольных упражнений № 1.

Выполняется на 16 счетов.

Исходное положение – строевая стойка.

«Раз-два» – поднимаясь на носки, медленно поднять руки вперед и затем – вверх; пальцы сжаты в кулак, ладони внутрь, смотреть вверх, потянуться.

«Три» – опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, смотреть прямо.

«Четыре» – разогнуть руки вверх, прогнуться, смотреть вверх.

«Пять» - соединяя носки ног, присесть до отказа на всей ступне, ладони на бедрах, локти в стороны.

«Шесть» - выпрямиться, поднимая руки вперед и отводя их в стороны и назад до отказа (с рывком в конце движения); пальцы сжаты в кулак.

«Семь» – присесть до отказа на обе ступни, ладони на бедрах, локти в стороны.

«Восемь» – прыжком встать, ноги врозь на широкий шаг, руки на пояс.

«Девять» – разгибая левую руку и отводя ее в стороны и до отказа назад (пальцы сжаты в кулак), одновременно повернуть туловище налево, ноги с места не сдвигать, смотреть на кисть левой руки.

«Десять» – повернуть туловище прямо, руки на пояс.

«Одиннадцать» – разгибая правую руку и отводя ее в сторону и назад до отказа (пальцы сжаты в кулак), одновременно повернуть туловище направо, ноги с места не сдвигать, смотреть на кисть право руки.

«Двенадцать» - повернуть туловище прямо, руки на пояс

«Тринадцать» – резко наклониться вперед до касания земли руками, ноги прямые.

«Четырнадцать» – выпрямляясь, поднять руки вперед и, отводя их в стороны и назад, прогнуться.

«Пятнадцать» – резко наклониться вперед до касания земли руками, ноги прямые.

«Шестнадцать» – выпрямляясь, прыжком соединить ноги и принять строевую стойку.

Упражнение 2. Комплекс вольных упражнений № 2.

Выполняется на 16 счетов.

Исходное положение – строевая стойка.

«Раз-два» – с силой отвести плечи и руки до отказа назад, повернуть кисти, сжатые в кулаки, ладонями вперед и, поднимаясь на носки, движением в стороны медленно поднять прямые руки вверх, кулаки разжать, потянуться.

«Три» – опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.

«Четыре» – сделать широкий выпад влево с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы налево, пальцы разжать, ладони книзу.

«Пять» – толчком приставить левую ногу к правой и с силой согнуть руки, прижав их к телу; кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.

«Шесть» – сделать широкий выпад вправо с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы направо, пальцы разжать, ладони книзу.

«Семь» – толчком приставить правую ногу к левой и с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.

«Восемь» – прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки вверх, ладони с хлопком соединить над головой, а туловище отклонить назад.

«Девять» – резко наклониться вперед, руки между ног, ноги не сгибать.

«Десять» – выпрямиться, поднимая руки вперед на высоту плеч, повернуть туловище налево и резким движением развести руки в стороны до отказа, пальцы сжать в кулак, ладони вперед, ступни с места не сдвигать.

«Одиннадцать» – не останавливаясь, повернуть туловище направо и повторить наклон вперед, руки между ног.

«Двенадцать» – не останавливаясь выпрямиться и повторить то же движение, что и на счет «десять», только с поворотом туловища направо.

«Тринадцать» – не останавливаясь, повернуть туловище налево и повторить наклон вперед, руки между ног.

«Четырнадцать» – выпрямляясь, прыжком свести ноги на ширину плеч (ступни поставить параллельно) и присесть до отказа, руки вперед ладонями книзу, пальцы разжать.

«Пятнадцать» – прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки вверх-в стороны ладонями внутрь.

«Шестнадцать» – прыжком соединить ноги, опустить руки и принять строевую стойку.

Упражнение 3. Подтягивание на перекладине.

Вис хватом сверху; сгибая руки, подтянуться; разгибая руки, опуститься в вис.

Положение виса фиксируется; при подтягивании подбородок выше грифа перекладины.

Упражнение 4. Поднимание ног к перекладине.

Вис хватом сверху; без рывков и маховых движений поднять ноги к перекладине до касания грифа и опустить их вниз. Положение виса фиксируется.

Упражнение 5. Подъем переворотом на перекладине.

Вис хватом сверху; подтягиваясь, поднять ноги к перекладине и, переворачиваясь вокруг оси снаряда, выйти в упор на прямые руки. Положения виса и упора фиксируются; опускание в вис выполняется произвольным способом.

Упражнение 6. Подъем силой на перекладине.

Вис хватом сверху, без рывков и маховых движений, подтягиваясь, поставить в упор сначала одну согнутую руку, затем - другую, продолжая движение, выйти в упор на прямые руки. Положения виса и упора фиксируются, опускание в вис выполняется произвольным способом, разрешается подъем силой на обе руки.

Упражнение 8. Соскок махом назад на перекладине.

Вис, подъем переворотом, мах дугой, соскок махом назад.

Упражнение 9. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.

Упор, сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках; разгибая руки, выйти в упор.

Положение упора фиксируется, тело прямое.

Упражнение 10. Соскок махом вперед на брусьях.

Упор на руках, размахивание, махом вперед упор лежа на руках сзади ноги врозь, подъем силой в сед ноги врозь, перемах ног внутрь, мах назад, махом вперед соскок вправо с поворотом налево.

Упражнение 12. Прыжок ноги врозь через коня в длину.

Упражнение выполняется с разбегу, высота мостика - 10-15 см, толчок руками о дальнюю половину коня.

Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 100-110 см.

Упражнение 13.. Стойка на голове (лопатках).

Строевая стойка, упор присев, силой стойка на голове (обозначить), упор присев, строевая стойка.

Упражнение 14. Кувырок вперед (назад).

Строевая стойка, положение "наскок", кувырок вперед прыжком, кувырок вперед в упор присев, строевая стойка

Упражнение 15. Комплексное акробатическое упражнение.

С высокого старта пробежать 10 м, выполнить два кувырка вперед, поворот кругом, два кувырка вперед, пробежать 10 м.

Упражнение 18. Комплексное силовое упражнение.

Выполняется в течение 1 мин.: первые 30 с - наклоняться вперед до касания локтями коленных суставов из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены (допускается незначительное сгибание ног, при возвращении в исходное положение - касание пола лопатками); вторые 30 с - выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа (тело прямое, руки сгибать до касания грудью пола).

Упражнение 19. Поднимание гири 16 кг.

Толчком - стойка ноги врозь, хватом одной рукой, гиря на груди. Выполнить выталкивание, подсесть, зафиксировать гирю на прямой руке вверх, выпрямить ноги, опустить гирю на грудь. Выполнить толчок сначала одной, затем другой рукой, поставить

гирю, принять стойку ноги врозь. Положение гири вверху фиксируется на прямой руке, смена рук осуществляется на замахе вперед. Запрещается постановка гири на плечи.

Упражнение 20. Упражнение на гибкость.

Строевая стойка, не сгибая ног, максимальный наклон туловища вперед до касания руками пола.

Упражнение 21. Лазание по канату (шесту).

Стоя у каната, взявшись руками за нижнюю отметку, расположенную на высоте 2 м от пола, без прыжка подняться по канату на высоту 6 м от пола, коснуться верхней отметки одной рукой. Опускание вниз выполняется произвольным способом

Лёгкая атлетика.

Упражнение 22. Бег на 60 м.

Выполняются с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием.

Упражнение 23. Бег на 100 м

Выполняются с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием.

Упражнение 25. Челночный бег 10х10

Выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде "МАРШ" пробежать 10 м, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще девять отрезков по 10 м. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью дорожки.

Упражнение 26. Бег на 400 м.

Выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта группами до 6-10 человек.

Упражнение 27. Бег 1000 метров

Выполняется на любой местности с общего старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

Упражнение 28. Бег на 3 км.

Выполняется на любой местности с общего старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

Упражнение 29. Марш-бросок на 5 км.

Выполняется на любой местности с общего старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте. Каждый обучающийся должен иметь автомат (макет автомата), подсумок для магазинов (с вложенным в него магазином), противогаз. Запрещается всякое дополнительное укрепление оружия и снаряжения, препятствующее их немедленному использованию по назначению (в том числе дополнительные ремни, другие приспособления, не предусмотренные соответствующей формой одежды). Время определяется каждому участнику забега.

Упражнение 30. Прыжок в длину с места.

Выполняется на ровной площадке с любым покрытием. Отталкивание производится от намеченной линии. Приземление осуществляется на обе ноги. Место приземления размечается контрольными полосками через каждые 5 см. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следа), оставленной любой частью тела с точностью до 5 см. Выполняются 3 попытки подряд, зачет - по лучшей.

Упражнение 31. Прыжок в длину с разбегу.

Выполняется в секторе для прыжков. Отталкивание производится от доски шириной 40 см, длиной 120 см. Результат измеряется от ближайшей к доске точки следа, оставленного в яме с песком любой частью тела. При проверке обучающихся предоставляется три попытки. Засчитывается лучший результат.

Упражнение 32. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивания"

Выполняется в секторе для прыжков. Обучающихся предоставляется не более трех попыток. Начальная высота должна соответствовать оценке "удовлетворительно".

Упражнение 34. Метание гранаты (500 г) на дальность.

Упражнение 35. Метание гранаты Ф-1 (600 г) на дальность.

Упражнения 34, 35 выполняются любым способом с разбега или с места. Дальность броска измеряется от линии метания длиной 4 м и шириной 7 см. Теннисный мяч или граната должны упасть в коридор шириной 10 м, размеченный параллельными белыми линиями. Направление коридора с противоположных сторон размечается яркими флажками. Выполняются 3 попытки подряд, зачет - по лучшей.

Упражнение 36. Контрольное упражнение на полосе препятствий.

Дистанция 200 м. Выполняется без оружия.

Исходное положение - стоя перед линией начала полосы препятствий.

Пробежать 20 м и перепрыгнуть ров 2,5 м.

Пробежать по проходам лабиринта.

Перелезть через забор высотой 2 м любым способом.

Влезть по вертикальной лестнице на второй (изогнутый) отрезок разрушенного моста, пробежать по балкам, перепрыгнуть через разрыв и соскочить на землю из положения стоя (с конца последнего отрезка балки).

Преодолеть разрушенную лестницу прыжками, наступая на каждую ступень, и соскочить с последней ступени на землю.

Преодолеть стенку пролезанием в любой пролом.

Добежать до траншеи, соскочить в нее и пройти по подземному ходу сообщения до колодца.

Взять с земли гранату массой 600 г и метнуть ее из колодца по одному из проломов в стенке или по площади 2,6х3 м за стенкой (засчитывается прямое попадание). При непопадании в цель первой гранатой продолжать метание до поражения цели (но не более трех гранат).

Выскочить из колодца и прыжком преодолеть стенку.

Влезть по наклонной лестнице и сбегать вниз по ступеням разрушенной лестницы. Перейти на дорожку и пробежать по ней до линии начала полосы.

Спортивные игры.

Баскетбол: Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол: Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; приём и передача мяча снизу, приём и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол: Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъёма стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Упражнения общей физической подготовки.

Подвижные спортивные игры.

(проводятся за 10 минут до конца урока)

«Лапта»

Это самая распространенная игра в мире. В этой образной игре развиваются и реализовываются сильные качества человека, которые находят применение в любой конкретной обстановке, в экстремальной ситуации: смелость, организованность коллективной мысли и совместных движений, чувство общности устремлений и действий, ловкость, быстрота реакции. В подобных играх истоки высоких чувств патриотизма, верности, боевых начал.

Вариант 1. Для игры нужны небольшой резиновый мяч и лапта – круглая палка длиной 60 см, ручка толщиной 3 см, ширина основания 5-10 см. На площадке проводят две линии на расстоянии 20 м. С одной стороны площадки находится город, а с другой – кон. Участники игры делятся на две равные группы. По жребию игроки одной группы идут в город, а другая группа водит. Горожане начинают игру. Метала лаптой забивает мяч, бежит через площадку за линию кона и снова возвращается в город. Водилы ловят отбитый мяч и стараются запятнать бегуна. Они могут перебрасывать мяч друг другу, чтобы попасть в него на более близком расстоянии. Если игрокам поля удастся запятнать бегуна, они переходят в город. В ином случае игроки остаются на местах. Игра продолжается, мяч забивает второй игрок. По очереди все игроки бьющей партии выступают в роли метала. Но не всегда игрокам удается сразу вернуться в город. В этом случае они ждут, что их выручат. Выручить может только тот, кто далеко отобьет мяч. Случается и так, что тот, кто ударил по мячу, не смог сразу перебежать за линию кона. Он ждёт, когда мяч забьёт следующий игрок, – тогда за линию кона бегут два игрока. Может создаться более трудное положение, когда все игроки бьющей команды, кроме одного, находятся за линией кона, тогда игроку, который еще не бил, разрешают ударить трижды. Если он промахнется, то игроки города уступают свое место водящим.

Правила игры. Подавалы не должны переступать черту города. Тому, кто не может забить мяч лаптой, разрешается его бросать в поле рукой. Партия города переходит в поле, если все игроки пробили мяч, но никто не перебежал за линию кона.

Вариант 2. Переменки. На площадке проводится черта. За эту черту становятся двое из игроков. Подавала подбрасывает мяч, отбивала отбивает его лаптой. Остальные игроки, стоя в разных местах, ловят мяч на лету. Поймавший мяч на лету идет отбивать его, а бывший отбивала переходит к ловцам. Если никто не поймал мяч, то его берёт тот из игроков, к которому он упал ближе, и возвращает его подавале. Если подавала поймает его на лету, то становится отбивалой, а подавалой становится тот, который удачно бросил ему мяч. Отбивала идет к ловцам.

Правила игры. Подавале, ловя брошенный ему мяч, не выбегать за свою черту. Если он не поймал на лету возвращенный ему мяч, то подаёт его снова. В начале игры можно поставить условие, что игра считается законченной, если один из игроков набрал 10 очков, т.е. 10 раз отбил мяч так, что его никто не поймал.

Игра в шапку

Цель игры: развитие ловкости, внимания.

На площадке играющие садятся на землю, образуя круг, в центре стоит один из игроков. Сидящие по кругу игроки бросают один другому шапку. Стоящий в кругу должен поймать шапку в тот момент, когда она перелетает от одного игрока к другому, или попытаться вырвать ее из рук игроков.

Правила игры: шапку перебрасывают, не соблюдая порядка, взад или вперед; если стоящему в кругу удастся поймать шапку, то он садится в круг. А тот игрок, у которого была отнята шапка или который вовремя не поймал шапку, остается стоять в кругу.

Вариант игры: на ровной игровой площадке один из играющих («болван») садится на землю и ставит на своей голове шапку верхом вниз. Остальные играющие друг за другом перепрыгивают через сидящего, и кто первый свалит шапку, тот садится на место «болвана».

Категория: подвижные казачьи игры.

Развивает: внимание, ловкость.

Казаки

Цель игры: развитие внимания, ловкости.

Играющие мальчики выбирают себе начальника, который приказывает им строиться в шеренгу, поворачиваться, скакать в карьер, схватывать на бегу какой-нибудь приз, перепрыгивать через барьер или ров. Играющие попадают в цель камешками.

Правила игры: наиболее отличившиеся в игре и выполнении приказаний получают от начальника чины и знаки отличия.

Категория: подвижные казачьи игры.

Развивает: внимание, ловкость.

Крестик

Цель игры: развитие скоростной выносливости.

Играющие дети берутся руками попарно и становятся пара за парой. Выбираются «грыбаки» – пара, которая становится впереди всех на небольшом от них расстоянии. Сначала бежит первая пара игроков мимо «грыбаков». Бегущие должны бежать в одиночку, не держась за руки. «Грыбаки» ловят и бегут вместе с ними, взявшись за руки.

Правила игры: если один из бегущих будет пойман «грыбаками», не успев подать руку товарищу, то он и его товарищ становятся «грыбаками», а «грыбаки» становятся позади всех пар; если «грыбаки» не поймали ни одного из бегущих, то становятся на прежнее место, и бежит следующая пара, а та, что бежала, становится позади последней.

Категория: подвижные казачьи игры.

Развивает: скоростную выносливость.

Каши

Цель игры: развитие ловкости, силовой выносливости.

На игровой площадке дети становятся в кружок и один из них, бросая мяч о землю, говорит: «Дети, каши!» Мяч подскакивает, а играющие пытаются его поймать. Тот, кто поймал мяч, садится верхом на того игрока, который вместе с ним протянул руку к мячу, и снова бьет мяч о землю, остальные игроки стараются его поймать и т.д.

Категория: подвижные казачьи игры.

Развивает: силовую выносливость.

В три бабки

Цель игры: развитие ловкости, меткости.

Перед началом игры игроки конаются, т.е. берется палка, один игрок обхватывает ее рукой у нижнего конца, другой берется выше его руки и т.д. Последний игрок, взявшийся за конец палки, называется «верх», а другой «низ». «Верхи» бьют, а «низы» идут в поле.

Для этой игры в землю втыкаются три палочки (бабки): первая бабка, от которой бьют «битой» мяч, вторая втыкается недалеко от первой, несколько в стороне, а третья – шагов на 30-40 от первой. Играющие бьют по очереди. Бить можно только один раз. Ударивший мяч отходит ко второй бабке, куда идут и другие. Если мяч залетел далеко, стоящие у второй бабки перебегают к третьей, а если можно, то бегут и назад. Если же нет возможности бежать назад, то ожидают там удобной минуты, чтобы помчаться к первой бабке. Стоящие в поле стараются ударить мячом кого-нибудь из бегущих. Если это им удастся, они все бросаются к первой или ко второй бабке, смотря по тому, куда бежать ближе и удобнее. Побежденные в это время стараются в свою очередь ударить мячом кого-либо из противников, и если им это удастся и они вовремя убегут к бабкам, то продолжают бить, а если нет, идут в поле, а низы начинают игру. Иногда взаимное выбивание повторяется несколько раз.

Правила игры: выбивать можно только тогда, когда играющие находятся между второй и третьей бабками; забежав за ту или иную бабку, играющий вполне защищён от удара; кроме

удара противника, стоящие в поле получают право бить мяч еще и тогда, когда кто-нибудь из них поймает мяч на лету.

Категория: подвижные казачьи игры.

Развивает: меткость.

В городок

Игроки становятся по одному друг за другом, в руках мяч. Один игрок из команды с мешком ловит по очереди мячи, сходить с места нельзя.

«Казачья полоса препятствий» (комбинированная)

- Ведение баскетбольного мяча змейкой (кегли – змейка)
- Бег с препятствиями (по гимнастической лавке)
- Переправа (обручи – кочки)
- Прыжки с волейбольным мячом (мяч между ног)

Участники конкурса преодолевают полосу препятствий на время. Побеждает команда, закончившая быстрее.

Народная казачья игра «Шагайдары»

Игроки выстраиваются в колонну по одному в трех шагах перед линией старта. Первый участник по команде «На старт» выходит на линию старта и принимает исходное положение: одна нога впереди другой сгибается в колене, обе руки упираются в колено выставленной вперед ноги, туловище и голова наклоняются вперед.

"Один вне игры".

Игра проводится на футбольном поле. В игре может принимать участие до 40 человек в каждой команде, которые располагаются за лицевыми линиями поля. На расстоянии 40-60 см друг от друга на среднюю линию надо положить флажки (небольшие камешки и т.п.) в количестве на один меньше, чем игроков.

По сигналу руководителя игроки бегут к предметам на средней линии, хватают их руками и возвращаются обратно к линии старта. Игрок, оставшийся без предмета, выбывает из игры. После этого игра возобновляется, при этом убирается еще один предмет. Игра продолжается до тех пор, пока в ней не останется один человек - победитель.

Запрещается: вырывать предмет из рук другого игрока; брать более одного предмета.

Можно уменьшить количество предметов на два по сравнению с числом игроков или разрешить брать по два предмета.

"Перетягивание в парах".

Игра проводится на ровной площадке, которая делится на две равные половины средней линией. На расстоянии 3-5 м от средней линии справа и слева от нее проводятся еще две линии. В игре принимают участие две команды от 5 до 50 человек, которые выстраиваются по росту на определенных интервалах на своих половинах площадки у средней линии лицом друг к другу.

Игроки, стоящие друг против друга, подходят к средней линии и берут друг друга за запястье правых рук, а левые руки кладут за спину. По сигналу руководителя игроки начинают тянуть в свою сторону соперников, стараясь перетянуть их за черту, находящуюся за спиной. Перетянутый за черту игрок остается на месте до подсчета очков. Игра заканчивается, когда все игроки перетянуты в ту или другую сторону. Выигрывает команда, сумевшая перетянуть на свою сторону больше игроков соперника.

Начинать перетягивание можно только по сигналу и только установленным способом.

Перетянув соперника, разрешается помогать в перетягивании товарищу, держась за его левую руку.

"Бой петухов".

Игра проводится на любой ровной площадке. Все играющие распределяются по парам с учетом веса и роста. Пары становятся друг против друга, руки - за спину, одна нога согнута.

По сигналу руководителя играющие стремятся толчком плеча вывести соперника из равновесия, заставить его встать на обе ноги. За каждую удачную попытку начисляется одно очко. Выигрывает набравший большее количество очков.

Запрещается толкать соперника руками, головой и грудью; в ходе борьбы менять ногу (это можно делать после окончания каждой попытки).

"Наездники".

Игра проводится на ровной площадке. Играющие делятся на две команды, которые разбиваются по парам с учетом роста и веса. В каждой паре назначается "лошадь" и "наездник". "Наездники" садятся на спины своих партнеров.

По сигналу руководителя каждый "наездник", передвигаясь на своей "лошади", старается стащить другого "наездника" из команды соперников. Если это удастся, то проигравшая борьбу пара выбывает из игры. Побеждает команда, у которой останется хотя бы одна пара "наездников".

Бороться с соперником можно только руками, не применяя грубых приемов. "Лошади" в борьбе не участвуют. Победившая пара может помогать в борьбе своим товарищам.

"Борьба за мяч".

Игра проводится на ровной площадке. В игре участвуют две команды от 5 до 20 человек в каждой. Капитаны команд встают в середине площадки, а остальные игроки - парами (из разных команд) свободно размещаются в ее пределах.

Руководитель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются поймать его или отбить кому-либо из своих игроков. Завладев мячом, играющий стремится передать его кому-либо из игроков своей команды. Задача играющих - сделать 10 передач подряд между своими игроками. Команда, которой это удастся, выигрывает очко, и игра начинается снова с середины площадки. Игроки другой команды отбивают, перехватывают мяч у соперников и передают его своим игрокам. Если мяч перехвачен соперниками, отсчет передач начинается снова. Каждый раз, когда команда делает успешную передачу, игрок, получивший ее, громко называет номер поимки: "раз", "два", "три" и т.д. Игра продолжается 10-15 мин, выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Запрещается вырывать мяч из рук соперников (можно только выбивать или перехватывать его). Если мяч вылетел за пределы площадки, то противоположная команда вбрасывает его в место пересечения линии. Если за мяч хватаются одновременно два игрока, то между ними разыгрывается спорный мяч. Если соперник допустил грубость (вырвал мяч, толкнул соперника и т.п.), игра останавливается и мяч передается противоположной команде.

"Эстафета с ведением мяча".

Игра проводится на баскетбольной площадке. Играющие делятся на две команды, которые выстраиваются одна против другой у боковых линий в правом углу. Стартовой чертой служит лицевая линия. Первые игроки встают у стартовой линии и получают по мячу. Остальные стоят сбоку от них за боковой линией.

По сигналу руководителя первые игроки бегут вперед, ударяя мячом о пол, добегают до щитов, стоящих на противоположной стороне, ударяют мячом о щит или забрасывают мяч в корзину (по указанию руководителя), возвращаются обратно, ведя мяч, и передают его из рук в руки очередному игроку. Очередные игроки выполняют то же задание. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

Игрокам нельзя начинать бег до получения мяча. Мяч обязательно надо вести, ударяя его о пол. При необходимости надо попасть мячом в корзину, нельзя начинать его ведение обратно, не забросив.

"Удар в щит".

Игра проводится на баскетбольной площадке. Играющие делятся на две равные команды по 10 человек в каждой и произвольно располагаются на площадке.

После розыгрыша мяча в центре площадки команда, овладевшая им, старается провести его ведением и передачами в 3-секундную зону и из нее ударить мячом о щит соперников. За удачную попытку команда получает одно очко. Далее игра продолжается введением мяча из-за лицевой линии проигравшей команды. Побеждает команда, набравшая за определенное время большее количество очков.

Запрещается применять грубые приемы и выбегать за пределы площадки. Если в течение 5 с мяч не был передан партнерам, то назначается спорный бросок в этом месте.

"Массовый волейбол".

Игра проводится на волейбольной площадке. Играющие делятся на две команды и располагаются на своих половинах площадки в произвольном порядке. Каждая команда получает 1-3 мяча одновременно.

Игра начинается руководителем, бросающим мяч в середину одной из команд. Мяч находится в игре до тех пор, пока не коснется площадки, за что противоположной команде засчитывается одно очко. Если мяч упадет за пределы площадки, одно очко проигрывает команда, игрок которой последним коснулся его. После того, как очко засчитано, игрок, ближе всех находящийся от мяча, вводит его в игру непосредственно с места. Команда, набравшая больше очков, считается победителем.

Игроки одной команды могут передавать мяч друг другу не более пяти раз. Игроки одной команды могут перемещаться произвольно на своей половине площадки.

Запрещается ловля мяча при передачах.

"Эстафета с элементами волейбола".

Игра проводится на ровной площадке. Играющие делятся на две команды и выстраиваются каждая в колонну по два, одна команда параллельно другой на расстоянии 3-4 м друг от друга. Перед колоннами проводится стартовая черта. На расстоянии 10-15 м от стартовой черты напротив каждой команды ставятся стойки (булавы, набивные мячи и т.п.). Парам, стоящим впереди колонн, дается по волейбольному мячу.

По команде руководителя первые пары, передавая мяч друг другу по воздуху (волейбольная передача), бегут вперед до своей стойки, заходят за нее и возвращаются обратно, продолжая передавать мяч друг другу. Добежав до стартовой черты, они отбивают мяч следующей очередной паре в колонне, которая выполняет то же, что и первая. Вернувшиеся пары становятся в конец своих колонн. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Если мяч во время передач упал, игрок, уронивший его, должен мяч поднять и продолжать игру дальше. Передавать мяч очередной паре можно только тогда, когда игроки добегают до стартовой черты или до установленного места.

"Наездники с мячом".

Игра проводится на гандбольной (баскетбольной) площадке. В игре участвуют две команды от 20 до 30 человек в каждой. Игроки команды разбиваются попарно и садятся друг к другу на спину.

По сигналу руководителя игра начинается с центра поля командой, выигравшей это право по жребию. "Верхние" игроки перебрасывают мяч между игроками своей команды, стараясь при этом забросить мяч в ворота соперников. Ворота защищаются также парой игроков. Смена игроков проводится по команде руководителя. Команда, забросившая больше мячей в ворота (корзину) соперников, считается победителем.

Если мяч упал на поверхность площадки, то его может поднять "нижний" игрок и обязательно отдать своему "верхнему" партнеру.

Запрещаются грубые действия игроками соперничающих команд.

"Эстафета с элементами футбола".

Игра проводится на футбольном поле. Играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонне по одному за средней линией, каждая лицом к противоположным воротам. Перед первыми номерами команд лежит по футбольному мячу.

По сигналу руководителя первые номера ведут ногами мяч к воротам и производят по ним удар из-за пределов штрафной площадки, подбирают мяч и ведут в направлении своей команды. Доведя мяч до своей колонны, передают его вторым номерам, а сами становятся в конец колонны. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Игрокам нельзя начинать бег до получения мяча от своего партнера. При непопадании мяча в ворота следует подобрать его за лицевой линией и оттуда начать ведение в сторону своей команды.

"Массовое регби".

Игра проводится на футбольном поле. Играющие делятся на две команды по 20-30 человек в каждой. Мяч регбийный.

По сигналу руководителя игрок одной из команд (по жребию), стоя в центре поля, передает мяч своим партнерам. Игрокам разрешается двигаться и передавать мяч руками в любом направлении с задачей приземлить его за лицевой линией. За приземление мяча за линией ворот начисляется 3 очка, в любом другом месте лицевой линии - 1 очко. После приземления мяча игра начинается с центра игроком противоположной команды. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков за определенное время.

Запрещается играть ногами, захватывать игроков руками ниже пояса. При выходе мяча за боковую линию он вбрасывается руками в месте выхода мяча.

"Увернись от теннисного мяча".

Игра проводится на теннисном корте, имеющем тренировочную стенку. Играющие делятся на две команды, каждая по 3-5 человек.

Одна команда подходит к стенке и встает к ней лицом на расстоянии 2 м с интервалами между игроками 3 м. Игроки другой команды располагаются сзади на расстоянии 5-7 шагов от стенки, каждый из них держит в руках теннисный мяч.

По сигналу руководителя стоящие сзади бросают мячи в стенку с таким расчетом, чтобы отскочивший мяч попал в игрока, стоящего впереди, и тот не успел уклониться или отбить мяч рукой. За попадание в игрока мячом (кроме рук) бросавший получает 1 очко. После 10 бросков игроки меняются ролями. Определяются победители в парах и общее число очков, набранных командами.

Стоящие впереди до касания мяча стенки не должны сходить со своих мест. Стоящим сзади перед броском разрешается сделать один шаг влево или вправо.

Формы учёта рабочей программы воспитания в рабочей программе по физической культуре

Рабочая программа воспитания ГБОУ РО «ДККК» реализуется в том числе и через использование воспитательного потенциала уроков физической культуры. Эта работа осуществляется в следующих формах:

- ☐ Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

- ☐ Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:

- ☐ демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности

- использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы

- ☐ Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе

- ☐ Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам.

- ☐ Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

- ☐ Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.

- ☐ Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.

□ Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.

□ Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

□ Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ пп	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практиче ские работы	
Раздел 1. Знание о физической культуре					
1.1	Знание о физической культуре	10		10	Материалы РЭШ — resh.edu.ru/subject/9/ 5/
Итого по разделу		10		10	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	6		6	<...>
Итого по разделу		6		6	
Физическое совершенствование					
Раздел 3. Физкультурно – оздоровительная деятельность					
3.1	Физкультурно – оздоровительная деятельность	5		5	<...>
Итого по разделу		5		5	
Раздел 4. Спортивно – оздоровительная деятельность					
4.1	Гимнастика (Модуль «Гимнастика»)	39	23	16	<...>
4.2	Лёгкая атлетика (Модуль «Лёгкая атлетика»)	24	13	11	<...>
4.3	Спортивные игры. Баскетбол.(Модуль «Спортивные игры»)	5		5	<...>
4.4	Спортивные игры. Волейбол.(Модуль «Спортивные	5		5	<...>

	игры»)				
4.5	Спортивные игры. Футбол.(Модуль «Спортивные игры»)	12		12	<...>
4.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (Модуль «Спорт»)	30		30	<...>
Итого по разделу		115			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПО ПРОГРАММЕ		136			

11 класс

№ пп	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знание о физической культуре					
1.1	Знание о физической культуре	10		10	Материалы РЭШ — resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		10		10	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	6		6	<...>
Итого по разделу		6		6	
Физическое совершенствование					
Раздел 3. Физкультурно – оздоровительная деятельность					
3.1	Физкультурно – оздоровительная деятельность	5		5	<...>
Итого по разделу		5		5	
Раздел 4. Спортивно – оздоровительная деятельность					
4.1	Гимнастика (Модуль «Гимнастика»)	39	23	16	<...>
4.2	Лёгкая атлетика (Модуль «Лёгкая атлетика»)	24	13	11	<...>
4.3	Спортивные игры. Баскетбол.(Модуль «Спортивные игры»)	5		5	<...>
4.4	Спортивные игры. Волейбол.(Модуль «Спортивные игры»)	5		5	<...>

4.5	Спортивные игры. Футбол.(Модуль «Спортивные игры»)	12		12	<...>
4.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (Модуль «Спорт»)	30		30	<...>
Итого по разделу		115			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПО ПРОГРАММЕ		136			

Приложение №1 Реализация военной и казачьей составляющей

№ п/п	Раздел / Тема	Военная составляющая
1	Гимнастика и атлетическая подготовка	Строевые приемы на месте и в движении, развитие силы и силовой выносливости для переноски грузов/раненого товарища/тяжелого собственного снаряжения и обмундирования
2	Спортивные игры	Быстрая ориентация в пространстве, принятие решений за короткий промежуток времени в постоянно меняющихся условиях
3	Легкая атлетика	Подготовка ОДА и ССС к длительным маршам и марш-броскам в военной форме одежды
4	Знания о физической культуре	Изучение теоретического материала об организации физической подготовки в ВС РФ

Учитывая специфику учебного заведения ДККК в урочное и внеурочное время уделяется много внимания процессу формирования ценностно-нравственной основы самоопределения кадет относительно военной деятельности. Военный и казачий компонент включен в образовательный процесс как обязательная составляющая каждой тематической главы.

Военная составляющая находит свое отражение при изучении всех тем, сдаче рапорта перед началом урока, выполнении строевых приемов, в организации учебного занятия, в подведении результатов сдачи кадетами упражнений по физической подготовке для успешной сдачи вступительного экзамена в высшее военное учебное заведение.

Нормативы по физической культуре для обучающихся в 10 классе

Наименование упражнения	N упр.	Единицы измерения	Нормативы и нормативные требования			
			5	4	3	2
Комплекс вольных упражнений N 1	1	балл	"Отлично" - если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, легко и уверенно. "хорошо" - если упражнение выполнено согласно описанию, но недостаточно уверенно и с незначительными ошибками. "удовлетворительно" - если упражнение выполнено согласно описанию, но неуверенно и со значительными ошибками			
Комплекс вольных упражнений N 2	2	балл	"Отлично" - если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, легко и уверенно. "хорошо" - если упражнение выполнено согласно описанию, но недостаточно уверенно и с незначительными ошибками. "удовлетворительно" - если упражнение выполнено согласно описанию, но неуверенно и со значительными ошибками			
Подтягивание на перекладине	3	кол-во раз	13	11	9	7
Поднимание ног к перекладине	4	кол-во раз	13	11	9	7
Подъем переворотом на перекладине	5	кол-во раз	6	4	2	
Подъем силой на перекладине	6	кол-во раз	5	3	1	
Соскок махом назад на перекладине	8	балл	"Отлично" - если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, легко и уверенно. "хорошо" - если упражнение выполнено согласно описанию, но недостаточно уверенно и с незначительными ошибками. "удовлетворительно" - если упражнение выполнено согласно описанию, но неуверенно и со значительными ошибками			
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	9	кол-во	13	11	9	7

Соскок махом вперед на брусьях	10	балл	"Отлично" - если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, легко и уверенно. "хорошо" - если упражнение выполнено согласно описанию, но недостаточно уверенно и с незначительными ошибками. "удовлетворительно" - если упражнение выполнено согласно описанию, но неуверенно и со значительными ошибками			
Прыжок ноги врозь через коня в длину	12	балл	"Отлично" - если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, легко и уверенно. "хорошо" - если упражнение выполнено согласно описанию, но недостаточно уверенно и с незначительными ошибками. "удовлетворительно" - если упражнение выполнено согласно описанию, но неуверенно и со значительными ошибками			
Стойка на голове (лопатках)	13	балл	"Отлично" - если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, легко и уверенно. "хорошо" - если упражнение выполнено согласно описанию, но недостаточно уверенно и с незначительными ошибками. "удовлетворительно" - если упражнение выполнено согласно описанию, но неуверенно и со значительными ошибками			
Кувырок вперед (назад)	14	балл	"Отлично" - если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, легко и уверенно. "хорошо" - если упражнение выполнено согласно описанию, но недостаточно уверенно и с незначительными ошибками. "удовлетворительно" - если упражнение выполнено согласно описанию, но неуверенно и со значительными ошибками			
Комплексное акробатическое у пражнение	15	с	10,2	10,8	11,2	11,6
Комплексное сил овое упражнение	18	кол-во	50	46	42	38
Поднимание гири, 16 кг до 65 кг	19	кол-во раз	35	30	27	23
65 кг и выше			40	35	30	26
Упражнение на гибкость	20	балл	"отлично" - наклон до касания ладонями пола; "хорошо" - наклон до касания кулаками пола; "удовлетворительно" - наклон до касания пальцами пола.			

Лазание по канату (шесту)	21	балл	"отлично" - лазание без помощи ног, ноги - в положении "угол ноги врозь"; "хорошо" - лазание без помощи ног, ноги - произвольно; "удовлетворительно" - лазание с помощью ног.			
Бег на 60 м	22	с	8,0	8,5	9,0	9,7
Бег на 100 м	23	с	14,0	14,3	15,2	15,6
Челночный бег 10 х 10 м	25	с	26	27,50	28,50	29,50
Бег на 400 м	26	мин., с	1.20	1.30	1.40	2.00
Бег на 1 км	27	мин., с	3.20	3.30	3.40	3.50
Бег на 3 км	28	мин., с	12.00	13.00	14.00	15.00
Марш-бросок на 5 км	29	мин., с	27,00	28.00	29.00	30.00
Прыжок в длину с места	30	см	220	210	200	190
Прыжок в длину с разбега	31	см	440	400	360	320
Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивания"	32	см	135	130	120	110
Метание гранаты (500 г) на дальность	34	м	35	32	29	26
Контрольное упражнение на полосе препятствий для суворовцев и обучающийся	36	мин., с	125	1.30	1.40	
Метание гранаты Ф-1 (600 г) на точность	35	очки	21	17	13	11

Нормативы по физической культуре для обучающихся в 11 классе

Наименование упражнения	N упр.	Единицы измерения	Нормативы и нормативные требования			
			5	4	3	2
Комплекс вольных упражнений N 1	1	балл	"Отлично" - если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, легко и уверенно. "хорошо" - если упражнение выполнено согласно описанию, но недостаточно уверенно и с незначительными ошибками. "удовлетворительно" - если упражнение выполнено согласно описанию, но неуверенно и со значительными ошибками			
Комплекс вольных упражнений N 2	2	балл	"Отлично" - если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, легко и уверенно. "хорошо" - если упражнение выполнено согласно описанию, но недостаточно уверенно и с незначительными ошибками. "удовлетворительно" - если упражнение выполнено согласно описанию, но неуверенно и со значительными ошибками			
Подтягивание на перекладине	3	кол-во раз	14	12	10	8
Поднимание ног к перекладине	4	кол-во раз	14	12	10	8
Подъем переворотом на перекладине	5	кол-во раз	7	5	3	1
Подъем силой на перекладине	6	кол-во раз	6	4	2	-
Комбинированное силовое упражнение на перекладине	7	кол-во раз	8	6	4	2
Соскок махом назад на перекладине	8	балл	"Отлично" - если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, легко и уверенно. "хорошо" - если упражнение выполнено согласно описанию, но недостаточно уверенно и с незначительными ошибками. "удовлетворительно" - если упражнение выполнено согласно описанию, но неуверенно и со значительными ошибками			
Сгибание и	9	кол-во	14	12	10	8

разгибание рук в упоре на брусьях						
Соскок махом вперед на брусьях	10	балл	"Отлично" - если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, легко и уверенно. "хорошо" - если упражнение выполнено согласно описанию, но недостаточно уверенно и с незначительными ошибками. "удовлетворительно" - если упражнение выполнено согласно описанию, но неуверенно и со значительными ошибками			
Прыжок ноги врозь через коня в длину	12	балл	"Отлично" - если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, легко и уверенно. "хорошо" - если упражнение выполнено согласно описанию, но недостаточно уверенно и с незначительными ошибками. "удовлетворительно" - если упражнение выполнено согласно описанию, но неуверенно и со значительными ошибками			
Стойка на голове (лопатках)	13	балл	"Отлично" - если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, легко и уверенно. "хорошо" - если упражнение выполнено согласно описанию, но недостаточно уверенно и с незначительными ошибками. "удовлетворительно" - если упражнение выполнено согласно описанию, но неуверенно и со значительными ошибками			
Кувырок вперед (назад)	14	балл	"Отлично" - если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, легко и уверенно. "хорошо" - если упражнение выполнено согласно описанию, но недостаточно уверенно и с незначительными ошибками. "удовлетворительно" - если упражнение выполнено согласно описанию, но неуверенно и со значительными ошибками			
Комплексное акробатическое упражнение	15	с	10,0	10,6	11,0	11,4
Комплексное силовое упражнение	18	кол-во	52	48	44	40
Поднимание гири, 16 кг до 65 кг	19	кол-во раз	40	35	32	28
65 кг и выше			45	40	36	34
Упражнение на	20	балл	"отлично" - наклон до касания ладонями пола;			

гибкость			"хорошо" - наклон до касания кулаками пола; "удовлетворительно" - наклон до касания пальцами пола.			
Лазание по канату (шесту)	21	балл	"отлично" - лазание без помощи ног, ноги - в положении "угол ноги врозь"; "хорошо" - лазание без помощи ног, ноги - произвольно; "удовлетворительно" - лазание с помощью ног.			
Бег на 60 м	22	с	7,8	8,2	8,5	8,9
Бег на 100 м	23	с	13,8	14,2	14,8	15,4
Челночный бег 10 х 10 м	25	с	25	26	27	28
Бег на 400 м	26	мин., с	1.15	1.25	1.45	1.55
Бег на 1 км	27	мин., с	3.15	3.25	3,35	3.45
Бег на 3 км	28	мин., с	11.30	12.30	13.30	14.30
Марш-бросок на 5 км	29	мин., с	26,00	27.30	28.30	29.30
Прыжок в длину с места	30	см	230	220	210	200
Прыжок в длину с разбега	31	см	480	440	400	360
Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивания"	32	см	140	132	125	115
Метание гранаты Ф-1 (600 г) на дальность	35	м	35	33	30	26
Контрольное упражнение на полосе препятствий для суворовцев и обучающихся (форма одежды - военная)	36	мин., с	1,20	1.27	1.32	1.40