|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Принято педагогическим советом МОУ Шушкодомской средней школыПротокол № \_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Утверждаю Директор МОУ Шушкодомской средней школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.М.КасаткинаПриказ № \_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Рабочая программа по физкультуре**

**среднего (полного) общего образования**

Муниципального общеобразовательного учреждения Шушкодомская средняя общеобразовательная школа имени Архипова И.С.

Буйского муниципального района

Костромской области

 **(204 часа)**

Составила учитель физической культуры

 Смирнова В.Н.

1. **Пояснительная записка.**

**Рабочая программа среднего (полного)** **общего образования по физической культуре** Муниципального общеобразовательного учреждения Шушкодомской средней общеобразовательной школы имени Архипова И.С. разработана на основе Примерной программы **среднего (полного)**  **общего** образования по физической культуре (базовый уровень), и авторской программы В.И. Ляха, соответствующей Федеральному компоненту государственного стандарта **среднего (полного)**  **общего** образования, допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации

( В.И. Лях Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 5-ое издание М., Просвещение, 2008).

Исходными документами для составления рабочей программы являются:

- Федеральный компонент государственного стандарта среднего (полного) общегообразования, утвержденный Приказом Минобразования РФ №1089 от 09.03.2004

 - Федеральный Базисный учебный план для среднего (полного) общего образования, утверждённый Приказом Минобразования РФ № 1312 от 05.03. 2004

 - Региональный Базисный учебный план

 - Учебный план Муниципального общеобразовательного учреждения Шушкодомской средней общеобразовательной школы имени Архипова И.С.

Программа рассчитана на 204 часа из расчёта 3 учебных часа в неделю в 10-11 классах

В рабочей программе программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана и выполняет обязательный минимум содержания по предмету «Физическая культура». Из базовой части удалён раздел программы «Плавание», потому что в школе нет бассейна для проведения уроков плавания. Вариативная часть включает в себя программный материал по следующим разделам: лёгкая атлетика в объёме 16 часов, лыжная подготовка в объёме 2 час, спортивные игры в объёме 16 часов.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Содержание темы **«Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**», которое задано обязательным минимумом, введено в различные разделы и темы программы. На их изучение время отводится в процессе урока от 5 до 15 минут. Общее количество времени на изучение данной темы составляет 4 часа в 10 классе и 4 часа в 11 классе.

**Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:**

* **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
* **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
* **овладение** технологиями современных оздоровительных системфизического воспитания,обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
* **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
* **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

(стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре ( базовый уровень)

1. **Содержание программы по физической культуре**

**(ФК ГОС)**

**Обязательный минимум содержания основных образовательных программ.**

 **Физическая культура и основы здорового образа жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья*.*

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

**Прикладная физическая подготовка**

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; *плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.*

1. **Содержание учебного курса**

**10 – 11 классы**

**Базовая часть содержания программного материала**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

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

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

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

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

**Закрепление приемов самоконтроля**. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

**Спортивные игры**

**Баскетбол**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Упражнения:

ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях); ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника; бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника; действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание); элементы техники перемещений и владения мячом; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите; игра по упрощенным правилам баскетбола.

Игра по правилам.

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами).

Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.

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

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

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

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

**Гандбол.**

Упражнения:

ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях); ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника; бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника; действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание); элементы техники перемещений и владения мячом; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Игра по упрощенным правилам баскетбола; игра по правилам.

**Волейбол.**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений; техника приема и передач мяча; подачи мяча; нападающий удар через сетку; блокирование нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Игра по упрощенным правилам волейбола; игра по правилам.

**Футбол.**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений; удары по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника; остановки мяча ногой, грудью; ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом; действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват); индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Игра по упрощенньим правилам на площадках разных размеров; игра по правилам

**Упражнения (для всех спортивных игр)**

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.

 Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания.

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

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

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

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

**Гимнастика с элементами акробатики**

Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами.

Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до села ноги врозь, соскок махом назад.

Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120—125 см (11 кл.)

Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов

Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатическях упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастическях снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкядном мостике, прыжки в глубину с вращениями.

Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика

Лазанье по канату без помощи ног и по канату с помощью ног на скорость.

Лазанье по гимнастической лестнице, стенке без помощи ног.

Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча

**Легкая атлетика**

Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин. Бег на 3000 м

Прыжки в длину с 13— 15 шагов разбега Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега

Метание мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в кори- дор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м.

Метание гранаты 500— 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10—12 м.

Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние

Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка

Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка

Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками

Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований

Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками

Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

**Лыжная подготовка**

Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши).

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.

Первая помощь при травмах и обморожениях

**Элементы единоборств**

Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка

Приемы единоборств, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» .

Силовые упражнения и единоборства в парах.

Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца

Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств

Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами

**4. Требования к уровню подготовки выпускников.**

**В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен**

**знать/понимать**

* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь**

* выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
* выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
* преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
* выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
* осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** для:

* повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
* подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
* организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
* активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

5. Учебное тематическое планирование.

 Распределение учебного времени на различные виды программного материала при трехразовых занятиях в неделю.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | 1. Вид программного материала
 | Количество часов(уроков) |
|  |  | Классы |
|  |  | 10 | 11 |
| 1. | Базовая часть | 87 | 87 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |
|  | 4 | 4 |
| 1.2 | Спортивные игры | 21 | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 |
| 1.4 | Лёгкая атлетика | 21 | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 | 18 |
| 1.6 | Элементы единоборств | 9 | 9 |
|  | Итого | 87 | 87 |
| 2. | Вариативная часть | 15 | 15 |
| 2.1 | Спортивные игры | 9 | 9 |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 2 | 2 |
| 2.3 | Лёгкая атлетика | 4 | 4 |
|  |  | 102 | 102 |
|  | Итого | 204 |

6. Методические материалы.

**6. 1. Краткая характеристика возрастных особенностей учащихся**

Юношеский возраст в современной культуре не имеет цельного, глубокого, сущностного описания по ряду причин. Во-первых, юношеское становление более зависимо от экономической и политической ситуации (в отличие от предыдущих возрастов). Во-вторых, культурно-исторически юношеский возраст, как и подростковый, не получил еще четкого оформления и является неким «коридором» между детством и взрослой жизнью. И, в-третьих, социальные задачи, которые человек реализует в этом возрасте, меняются практически каждое десятилетие.

 Ведущей деятельностью данного периода жизни человека является самоопределение как практика становления, связанная с конструированием возможных образов будущего, проектированием и планированием в нем своей индивидуальной траектории (своего пути).

Процессы самоопределения реализуются через осуществление набора проб и приобретение опыта подготовки к принятию решений о мере, содержании и способе своего участия в образовательных и социальных практиках, которые могут выражаться в разных формах. В качестве таких форм для юношества выступают:

* внутренний мир и самопознание;
* любовь и семья;
* ценности и товарищество;
* интересы и профессия;
* мораль и общественная позиция.

Сценарный характер активности отличает юношу от подростка. Для современного юноши сценарии образовательных событий, проектов носят характер задуманного пробного действия. Тем не менее, нельзя напрямую связывать сценарный характер юношеского действия с якобы предрасположенностью к проектированию – для данного возраста важен, прежде всего, «проект себя самого» – своих настоящих и будущих возможностей. Принято выделять три  периода в становлении юношеского возраста. Первый период связан с постановкой жизненных целей, второй – с определением условий дальнейшего развития человека, а третий – с определением ресурсов для достижения задуманных целей. Старший школьный возраст главным образом связан с задачами первого периода юношеского возраста.

Важнейшей спецификой юношеского возраста является его активная включенность в существующие проблемы современности. Юношеские практики становления всегда по-настоящему рискованны – находятся на острие проблем.

Становление юноши это попытка обретения практического мышления. Поэтому единицей организации содержания образования в старшей школе должна стать «проблема» и проблемная организация учебного материала, предполагающая преодоление задачно-целевой организации учебной деятельности и выход в следующий управляющий контур – в пространство «смыслов», «горизонтов», «возможностей». Практики реализуются через технологическую организацию жизнедеятельности.

Так построенное юношеское образование требует и иных педагогических позиций. Взрослый в таком типе образования сам должен быть носителем определенной темы и проекта, иначе он теряет значение для молодых людей.

**6.2. Виды деятельности старших школьников.**

Учебно-образовательная деятельность (урок, лекции, семинары, тренинги, практикумы и т.п.).

Индивидуальная учебная деятельность в рамках индивидуального образовательного маршрута старшеклассника.

Проектно-исследовательская деятельность по конкретной теме.

Организационно-проектная социальная деятельность в рамках индивидуальной образовательной программы старшеклассника.

Деятельность по формированию своего профессионального, личностного и гражданского самоопределения (практики)

**6.** **3**. **Задачи, решаемые учащимися**

Задачи, решаемые старшими школьниками в разных видах деятельности:

Выработать приемы и методы организации индивидуальной учебной деятельности. Овладеть приемами систематизации, типологизации и классификации знаний.

Освоить стартовые формы университетского образования и связанные с этим способы личностной организации.

Выделить сферу своих интересов в связи с современными экономическими, политическими, социальными и научными проблемами. Освоить экспериментальные и поисковые формы организации деятельности.

Овладеть стартовыми методиками организации коллектива.

Сформировать стартовые представления о сфере своих профессиональных интересов, оформить социальные амбиции, овладеть методами личностной организации.

**6. 4. Задачи, решаемые педагогами**

Задачи, решаемые педагогами, реализующими основную образовательную программу полного общего образования:

Реализовать образовательную программу старшей школы в организационно-учебных базовых элементах и формах высшего образования (лекции, семинары, модульные формы, зачетная система, тренинги) (Эту задачу решает в первую очередь учитель).

Подготовить учащихся к осуществлению процессов самостоятельного знаниевого конструирования (целостное видение предмета, системная организация предмета, понятийные взаимосвязи и тематические обусловленности, иерархия знаний) (Эту задачу решает в первую очередь тьютор).

Сформировать у учащихся методы и приемы по исследованию современных проблем и конструированию их эффективных решений (Эту задачу решает в первую очередь научный руководитель).

Организовать систему социальной жизнедеятельности и группового проектирования социальных событий (Эту задачу решает в первую очередь социальный педагог).

Организовать систему проектно-аналитических событий, в ходе которых оформляется социальная, гражданская и профессиональная позиция учащихся. (Эту задачу решает в первую очередь педагог-наставник, классный руководитель).

Повышенный уровень образования обеспечивается и активными формами организации образовательного процесса, современными педагогическими технологиями, применяемыми всеми педагогами школы.

Освоение учебного плана средней школы (10-11 класс) обеспечивает:

* реализацию учеником индивидуальной концепции здорового образа жизни;
* профессиональное самоопределение на основе устойчивого познавательного интереса, развитых форм интеллекта, самопознания и рефлексии;
* ориентацию в проблемах современной жизни, иерархии ценностей в приоритетной области деятельности;
* овладение ключевыми компетентностями, необходимыми для дальнейшей жизни в современном социуме.

6.5. Образовательные технологии:

1) Здоровьесберегающие технологии;

2) Игровые технологии (игровые формы взаимодействия);

3) Компьютерные технологии («учитель – компьютер – ученик);

4) Диалоговые технологии;

5) Технологии традиционного обучения для освоения минимума содержания образования в соответствии с требованиями стандартов;

6) Технологии, построенные на основе объяснительно-иллюстративного содержания;

7) Личностно-ориентированные технологии обучения;

8)Технологии реализации межпредметных связей в учебном процессе.

9) Тренинговые технологии.

6.6. Технологии, применяемые в работе с обучающимися в старшей школе:

1) Здоровьесберегающие технологии;

2) Игровые технологии (игровые формы взаимодействия);

3) Компьютерные технологии («учитель – компьютер – ученик);

4) Диалоговые технологии;

5) Технологии традиционного обучения для освоения минимума содержания образования в соответствии с требованиями стандартов;

6.7. Формы организации учебной деятельности школьников:

В работе со старшеклассниками используются все известные способы организации урока: фронтальный, индивидуальный, групповой. Вместе с тем в этом возрасте рекомендуется применять метод индивидуальных заданий. Дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

6.8. Методы обучения и типы уроков:

Одним из важных методических требований является реализация на уроке физической культуры межпредметных связей: в старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой и математикой и другими предметами.

1) Метод организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

- словесные, наглядные и практические;

- метод самостоятельной работы;

- проблемно-поисковый.

2) Метод стимулирования и мотивации:

- интерес к учению;

- чувство долга и ответственности.

3) Методы контроля и самоконтроля:

- устные;

- письменные;

- практические.

Типы уроков:

1. Урок изучения нового материала

2. Урок закрепления новых знаний.

3. Урок повторения.

4. Контроль и оценка сформированных знаний.

5. Комбинированный урок.

7. Ресурсное обеспечение.

1.Литература:

основная литература:

1.Физическая культура 10 - 11 классы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М., Просвещение, 2009 год;

Комплексная программа физического воспитания учащихся:1 – 11 классы / В.И. Лях, А.А.Зданевич // Физкультура в школе. -2008.;

Физкультура 11класс, М.И. Васильева «Ответы на экзаменационные билеты» Профильный уровень, М., Волгоград, 2009г.

Учебно-методическая литература:

1.Комплексная программа физического воспитания учащихся:1 – 11 классы / В.И. Лях, А.А.Зданевич М., «Просвещение» 2008.;

2.Физкультура 11класс, М.И. Васильева «Ответы на экзаменационные билеты» Профильный уровень, М., Волгоград, 2009г.

3.Журнал «Физическая культура» в школе, 2012 – 2013гг.

4.Настольная книга учителя физической культуры / авт.- сост. Г.И. Погадаев; под ред. Л.Б.Кофмана.-М: Физкультура и спорт,

5. Каинов А.Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях. – Волгоград:

6.Журнал «Физическая культура» в школе, 2012 – 2013гг.

Оборудование.

1.Печатные пособия

Таблица «Олимпиада 2014»

2.Информационно-коммуникативные средства

1.cd-диски с фильмами и мультфильмами, соответствующими разделам Программы «Лыжная подготовка».

Интернет ресурсы:

**Сайт:** [www.uchkopilka.ru](http://uchkopilka.ru/)

 <http://uchkopilka.ru/fizicheskaya-kultura/olimpiady/item/1470-testovye-zadaniya-olimpiady-po-fizkulture-dlya-uchashchikhsya-10-klassa>

ЦОР (цифровые образовательные ресурсы): http://school-collection.edu.ru|

|  |
| --- |
| http||edu 1 september.ru |
| http||uctitl |

Спортивное оборудование

( Смотреть приложение «Паспорт спортивного зала»)

****3.Экранно-звуковые средства****

аудиозаписи в соответствии с программой  обучения по теме «Ритмическая гимнастика»

****4.Учебно-практическое оборудование**:**

1.наборы для гимнастических упражнений:

ленты

мячи

обручи

флажки

коврики

2.комплект навесного оборудования;

3.оборудование для прыжков в высоту и длину;

4.лыжи.

8. Оценочные средства

8.1. Критерии оценивания учебной деятельности обучающихся старшей школы

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

*Качественные показатели* успеваемости — это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

*Количественные показатели* успеваемости — это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся обычно из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных; выносливости, гибкости и их сочетаний (силовой выносливости, скоростно-силовых качеств и т. п.).

В отличие от других общеобразовательных предметов особенностями оценки успеваемости по физической культуре являются:

• необходимость более полного и глубокого учѐта не только психических качеств, свойств и состояний, но и особенностей телосложения, физического развития, физических способностей и состояния здоровья учащихся;

• более широкий диапазон критериев, где учитываются не только знания, но и конкретные двигательные умения и навыки, способы осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности, способности использовать знания и физические упражнения, изученные в школе, в нестандартных условиях;

• наличие объективных количественных слагаемых оценки, которые позволяют более объективно и точно вести контроль за ходом индивидуального физического развития и подготовленности.

Оценивая успехи по физической культуре, учитель должен принимать во внимание индивидуальные особенности учащихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика.

Индивидуальные особенности, которые необходимо учитывать, можно разделить на две большие группы: телесные и психические.

*Телесные* — это особенности физического развития (длина и масса тела), тип телосложения

Наиболее внимательного и деликатного отношения к себе при выставлении оценок требуют дети дигестивного (с избыточной массой) и астеноидного (слабого) типа телосложения. В ряде случаев следует обращать внимание на особенности строения тела, костно-мышечного аппарата, также влияющих на овладение отдельными разделами программы или на выполнение нормативов

При оценке успеваемости учащихся не меньшее значение имеет также учѐт *психических* особенностей личности. Детям с заторможенным восприятием и мышлением необходимо больше времени для осмысления заданий учителя, подготовки к ответу, выполнения упражнения. Учащимся с плохой двигательной памятью труднее воспроизвести требуемые образцы или отдельные детали осваиваемых движений. Эмоциональным, легковозбудимым учащимся следует создать спокойную, доброжелательную обстановку, в которой они могли бы продемонстрировать свои достижения. Нерешительным, с недостаточно развитыми волевыми качествами учащимся необходимо дать время для адаптации к условиям повышенной трудности заданий, оказать им более надѐжную страховку и помощь и т. д.

При учѐте индивидуальных особенностей учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать достоинство учащегося, использовать оценку таким образом, чтобы она способствовала повышению и дальнейшему развитию интереса учащихся к физической культуре

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развитием физических способностей оценка успеваемости включает в себя следующие **виды учѐта**: предварительный, текущий и итоговый.

*Предварительный учѐт* проводится на первых уроках учебного года, в начале изучения отдельных тем или разделов программы.

Данные предварительного учѐта следует фиксировать в специальных протоколах. А учащимся в дневниках самоконтроля или паспортах здоровья.

*Текущий учѐт* позволяет учителю получить сведения о ходе овладения учащимся программным материалом. Это даѐт возможность оценить правильность выбранной методики обучения.

В процессе урока текущая отметка может быть выставлена за любые слагаемые программного материала: усвоение знаний и контрольного двигательного умения, достигнутый уровень в развитии двигательных способностей, выполнение домашних, самостоятельных заданий, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. В отдельных случаях учитель суммирует все полученные за занятие оценки в один поурочный балл.

*Текущая оценка* на разных этапах обучения двигательному действию имеет свои особенности. При начальном разучивании техники предъявляется меньше требований, а само движение выполняется в облегчѐнных условиях. На этапе повторения двигательного действия оно выполняется в более сложных, специально созданных условия. На этапе совершенствования — в условиях соревнований, игры или в усложнѐнных комбинациях.

*Итоговая оценка* выставляется за усвоение темы, раздела, за четверть, учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за усвоение программного материала, темпы прироста физических способностей, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Контроль за уровнем знаний учащихся предусматривает проведение практических, самостоятельных, контрольных работ, как в традиционной, так и в тестовой формах.

При оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»**выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

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

**Оценку «3»**получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

**Оценка «2»**выставляется за непонимание и незнание материала программы.

С целью проверки знаний используются различные методы.

**Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:**

**«5»**— двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чѐтко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

**«4»**— двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чѐтко, наблюдается некоторая скованность движений;

**«3»**— двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжѐнному выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

**«2»**— двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечѐтко.

В число методов оценки техники владения двигательными действиями входят методы наблюдения, вызова, упражнения и комбинированный.

Подобными методами оценивается и владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**.** Учащиеся должны самостоятельно организовать места занятий, подобрать средства и инвентарь, применять их в конкретных условиях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

**Чтобы правильно и точно оценить уровень физической подготовленности учащегося, учителю следует учитывать два показателя.**

**Первый** — исходный уровень подготовленности в соответствии с ныне действующей Комплексной программой физического воспитания.

**Второй** — сдвиги ученика в показателях физической подготовленности за определѐнный период времени. При оценке сдвигов в показателях определѐнных качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития отдельных двигательных способностей, динамику их изменения у детей определѐнного возраста, исходный уровень. При прогнозировании прироста скоростных способностей, которые являются более консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. При прогнозировании же показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, силовой выносливости темпы прироста могут быть выше.

**При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3»** учитель должен исходить из вышеприведѐнных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае предсказание этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять определѐнную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даѐт основание учителю для выставления высокой оценки.

**Итоговая оценка успеваемости по физической культуре** складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все еѐ составляющие. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Учащиеся, отнесѐнные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе**, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся специальной медицинской группы оцениваются по уровню овладения ими раздела «Основы знаний», умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнения доступных для них двигательных

**8.2.Формы и средства контроля.**

Контроль за уровнем знаний и умений учащихся предусматривает проведение проверочных, самостоятельных, контрольных работ в традиционной и тестовой формах.

8.3. Примерные контрольно-измерительные материалы.

(Приложение)

**Контрольная работа по физкультуре для учащихся 10 класса**

**1 четверть (входная).**

1. В чём заключается смысл физической культуры как компонента культуры общества?

*а) Создание специфических духовных ценностей;*

*б) Совершенствование природных, физических свойств людей;*

*в) Обучение двигательным действиям и повышение работоспособности;*

*г) Укрепление здоровья и воспитание физических качеств.*

2. Что понимается под физическим развитием?

*а) антропометрические показатели;*

*б) наследственность и регулярность занятий физической культурой и спортом;*

*в) физическое развитие тела, функциональные возможности внутренних органов дыхания и кровообращения;*

*г) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении жизни.*

3. Что представляют собой двигательные действия?

*а) систему произвольных (приобретённых) и непроизвольных (врождённых) движений;*

*б) проявления двигательной активности, способствующие решению задач физического воспитания;*

*в) проявления двигательной активности, с помощью которых решаются двигательные задачи.*

4. Состав и последовательность действий, необходимых для решения двигательной задачи определённым способом принято называть...

*а) главным звеном техники;*

*б) основной техники;*

*в) корнем техники;*

*г) деталями техники.*

5. С освоения чего рекомендуется начинать процесс обучения двигательному действию?

*а) исходного положения;*

*б) подводящих упражнений;*

*в) основ техники;*

*г) главного звена техники.*

6. Что составляет основу двигательных способностей?

*а) двигательные автоматизмы;*

*б) сила, быстрота, выносливость;*

*в) гибкость и координированность;*

г) физические качества и двигательные умения.

7. Во время выполнения каких упражнений создаются лучшие условия для развития быстроты реакции?

*а) скоростно - силовых;*

*б) выпрыгиваний вверх с места;*

*в) подвижных и спортивных игр;*

*г) прыжков в глубину.*

8. Какой метод повышения общей выносливости наиболее распространён?

*а) метод повторного упражнения с большой интенсивностью;*

*б) метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью;*

*в) круговая тренировка в интервальном режиме.*

9. Регулярное повышение нагрузки от занятия к занятию для того, чтобы ЧСС повышалась до 160-170 уд/мин характерно для...

*а) занятий общепедагогической направленности;*

*б) для урочных форм занятий;*

*в) форм занятий физкультурно-оздоровительной направленности.*

10. Основными источниками энергии для организма являются:

*а) белки и витамины;*

*б) белки и жиры;*

*в) углеводы и жиры;*

*г) углеводы и микроэлементы.*

**Контрольная работа по физкультуре для учащихся 11 класса (входная)**

**1 четверть**

1. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

*а) целью занятия;*

*б) самочувствием во время занятий;*

*в) величиной их воздействия на организм;*

*г) временем и количеством повторений двигательных действий.*

2. При выполнении каких упражнений не следует делать вдох?

*а) прогибания туловища назад;*

*б) скрещивания рук и поворотов тела;*

*в) возвращение в исходное положение после поворота, вращения тела.*

3. Под физическим качеством «сила» понимается...

*а) комплекс свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему;*

*б) свойство мышц, за счёт которых реализуется возможность перемещения большой массы с определённой скоростью;*

*в) комплекс свойств мышц, создающий большое напряжение, позволяющее преодолевать сопротивление;*

*г) свойство человека воздействовать на внешние силы за счёт мышечного напряжения.*

4. Когда празднуются зимние Олимпийские игры?

*а) по решению МОК;*

*б) в течение последнего года празднуемой Олимпиады;*

*в) в течение первого календарного года празднуемой Олимпиады;*

*г) в течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.*

5. За что Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств?

*а) в 1894 г. за проект олимпийской хартии;*

*б) в 1912 г. за «Оду спорту»;*

*в) за флаг, подаренный Кубертеном МОК в 1914 г.*

*г) в 1920 г. за текст Олимпийской клятвы.*

6. Основополагающие принципы современного олимпизма изложены в...

*а) официальных разъяснениях МОК;*

*б) положении об Олимпийской солидарности;*

*в) Олимпийской хартии;*

*г) Олимпийской клятве.*

7. Что принято называть техникой физических упражнений?

*а) способ выполнения упражнений;*

*б) совершенные формы двигательных действий;*

*в) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;*

*г) способ целесообразного решения двигательной задачи.*

8. Правильное дыхание характеризуется...

*а) соотношение продолжительности вдоха и выдоха значения не имеет;*

*б) более продолжительным выдохом;*

*в) более продолжительным вдохом;*

*г) вдохом через нос и выдохом через рот.*

8. Физическая культура ориентирована на совершенствование....

*а) Физических и психических качеств людей.*

*б) Техники двигательных действий.*

*в) Работоспособности человека.*

*г) Природных физических свойств человека.*

9. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Большая интенсивность упражнений повышает ЧСС до...

*а) 120-130 ударов минуту.*

*б) 130-140 ударов минуту.*

*в) 140-150 ударов минуту.*

*г) 150 и более ударов в минуту.*

10. При составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется:

*а) Полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц.*

*б) Чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы.*

*в) Использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.*

*г) Планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.*

**Контрольная работа по физкультуре для учащихся 10 класса**

**(итоговая)**

1. Под гибкостью как физическим качеством понимается...

*а) Комплекс морфо-функциональных свойств опорно-двигательного аппарата, определяющий глубину наклона.*

*б) Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных сокращений.*

*в) Комплекс свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев.*

*г) Эластичность мышц и связок.*

 2. При воспитании выносливости не применяются упражнения, характерным признаком которых является ....

*а) Максимальная активность систем энергообеспечения.*

*б) Умеренная интенсивность.*

*в) Максимальная интенсивность.*

*г) Активная работа большинства звеньев опорно-двигательного аппарата.*

3. При анализе техники принято выделять основу, ведущее звено и детали техники.             Под ведущим звеном техники понимается...

*а) Набор элементов, характеризующий индивидуальные особенности выполнения целостного двигательного действия.*

*б) Состав и последовательность элементов, входящих в двигательное действие.*

*в) Совокупность элементов, необходимых для решения двигательной задачи.*

*г) Наиболее важная часть определенного способа решения двигательной задачи.*

4. Замена одних видов деятельности другими, регулируемая режимом дня, позволяет поддерживать работоспособность в течение дня потому, что...

*а) Положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека.*

*б) Ритмичное чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения.*

*в) Снимается утомление нервных клеток головного мозга и притупляется чувство общей усталости.*

*г) Режим дня замены одних видов деятельности другими не предполагает.*

5. Техникой физических упражнений принято называть....

а) Совершенные формы двигательных действий.

б) Способ целесообразного решения двигательной задачи.

в) Состав и последовательность движений при выполнении упражнений.

г) Способ выполнения упражнений.

 6. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.

7. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?

8. Правила выполнения утренней гимнастики (составьте конспект утренней гимнастики).

**Контрольная работа по физкультуре для учащихся 11 класса**

**(итоговая)**

1. Техникой физических упражнений принято называть....

а) Совершенные формы двигательных действий.

б) Способ целесообразного решения двигательной задачи.

в) Состав и последовательность движений при выполнении упражнений.

г) Способ выполнения упражнений.

 2. При воспитании выносливости не применяются упражнения, характерным признаком которых является ....

*а) Максимальная активность систем энергообеспечения.*

*б) Умеренная интенсивность.*

*в) Максимальная интенсивность.*

*г) Активная работа большинства звеньев опорно-двигательного аппарата.*

3. При анализе техники принято выделять основу, ведущее звено и детали техники.             Под ведущим звеном техники понимается...

*а) Набор элементов, характеризующий индивидуальные особенности выполнения целостного двигательного действия.*

*б) Состав и последовательность элементов, входящих в двигательное действие.*

*в) Совокупность элементов, необходимых для решения двигательной задачи.*

*г) Наиболее важная часть определенного способа решения двигательной задачи.*

4. Замена одних видов деятельности другими, регулируемая режимом дня, позволяет поддерживать работоспособность в течение дня потому, что...

*а) Положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека.*

*б) Ритмичное чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения.*

*в) Снимается утомление нервных клеток головного мозга и притупляется чувство общей усталости.*

*г) Режим дня замены одних видов деятельности другими не предполагает.*

5. Под гибкостью как физическим качеством понимается...

*а) Комплекс морфо-функциональных свойств опорно-двигательного аппарата, определяющий глубину наклона.*

*б) Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных сокращений.*

*в) Комплекс свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев.*

*г) Эластичность мышц и связок.*

6. Требования безопасности проведении соревнований по баскетболу, футболу, волейболу (спортивным играм).

7. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его организации?

8. Как формировать правильную осанку и её значение в жизнедеятельности человека (выполнить несколько упражнений на формирование правильной осанки).