

Аннотация к рабочей программе

Рабочая программа по физической культуре, 10-11 классы составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта общего образования, Примерной образовательной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы».- М.: Просвещение, 2012).

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


Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности; дальнейшее развитие координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях; формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности и выполнении функции материнства.

Программа реализуется посредством УМК «Физическая культура», 10-11 класс, авт. Лях В.И., Зданевич А.А., М. Просвещение, 2011

В соответствии с учебным планом среднего общего образования предмет «Физическая культура» изучается в 10-11 классах. Общее число учебных часов за два года обучения — 204 часа: 10 класс - 3 часа в неделю (102 часа в год); 11 класс - 3 часа в неделю (102 часов в год).

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение -
средняя общеобразовательная школа № 7 г. Белгорода

<p>«Рассмотрено» На заседании ШМО Протокол № <u>1</u> от «<u>26</u>» июня 2014 г. Руководитель МО _____ Золотарева А.М.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора МБОУ СОШ №7 г. Белгорода _____ Верлооченко Г.В. «<u>26</u>» июня 2014 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ СОШ №7 г. Белгорода _____ А.С.Корж Приказ № <u>570</u> от «<u>29</u>» августа 2014 г.</p> 
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету
Физическая культура (10-11 классы)

Базовый уровень, срок реализации программы - 2 года

Составители:
Барков Владислав Анатольевич
Колмыков Александр Владимирович

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта общего образования, Примерной образовательной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы».- М.: Просвещение, 2012).

Данная рабочая программа ориентирована на учебник для общеобразовательных учреждений В.И. Лях. «Физическая культура 10-11 классы», М.: Просвещение, 2012 г.

Программа определяет инвариантную (обязательную –172 часа): основы знаний, спортивные игры (волейбол), гимнастика с элементами акробатики, единоборства, легкая атлетика, лыжная подготовка и вариативную (с учётом региональных особенностей и образовательного учреждения – 32 часов) части учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение на 34 учебные недели из расчёта трех часов в неделю в 10-11 классе, на 204 часа на два года.

Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в разделах «Спортивные игры» - 10 –й класс - 8 часов, 11-й класс – 8 часов; народная игра «Русская лапта» - 10-й класс 8 часов, 11-й класс – 8 часов.

Программный материал раздела вариативной части «Русская лапта» основывается на дополнительную общеобразовательную программу по русской лапте, которая является модифицированной программой, которая разработана и утверждена: приказом по школе №570 от 29.08.2014 г в соответствии с:

- федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей;
- санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами. СанПиН 2.4.4.1251-03 (введенного в действие 20 июня 2003 года постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 3 апреля 2003г. №27).
- примерной программой спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (авторы-составители: А.Ю.Костарев, канд. пед. наук; Р.М. Валиахметов, канд. пед. наук,; Л.Г.Гусев, ст. преподаватель кафедры спортивных дисциплин; издательство Советский спорт, Москва, 2004 год

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

В соответствии с этим, программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- дальнейшее развитие координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности и выполнении функции материнства;
- закрепление потребности к регулярным занятиям избранным видом спорта;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Приоритетные формы и методы работы с учащимися.

Основной формой реализации рабочей программы по физической культуре является урок.

В связи с тем, что с 2014 года введён в апробацию новый Всесоюзный физкультурно-оздоровительный Комплекс ГТО в физическую подготовку школьников включены виды, входящие в комплекс ГТО.

Для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ осуществляется индивидуальный подход, в соответствии с программой для СМГ ОУ «Физическая культура» 1-11 класс (А.П.Матвеев Т.В. Петров, Л.В.Каверкина.-М.: Дрофа 2007 г.

При выставлении отметки учащимся, отнесенным по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, необходимо соблюдать следующий принцип: оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни. Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей. Формы контроля: беседа, тестирование.

Обучение детей ОВЗ в 5-9 классах изучают предмет и также оцениваются по теоретической части урока, занимаются на уроках физической культуры, на общих основаниях за исключением тех упражнений, которые им противопоказаны в соответствии с их возможностями.

Обучающиеся, освобожденные от практической части урока физической культуры, изучают «Знания о физической культуре» по теме урока теоретически.

Обучающиеся подготовительной группы изучают предмет физическая культура на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Рабочая программа рассчитана на 204 ч на два года обучения (по 3 ч в неделю).

Общая характеристика учебного предмета

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

В программе для **10-11 классов** двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивную деятельность. Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Вторая содержательная линия «Спортивная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно- процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

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

Первая содержательная линия рабочей программы «Физкультурно - оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

В разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» содержатся сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека.

Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений.

В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями.

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

В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно- ориентированной физической подготовкой» приводятся сведения об основах самостоятельной подготовки учащихся к соревновательной деятельности, даются понятия тренировочного процесса и тренировочного занятия, раскрываются общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке и ее связи со спортивно-оздоровительной деятельностью.

Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно- ориентированной физической подготовкой» дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности учащихся по одному из базовых видов спорта, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности.

Отличительной особенностью этого раздела примерной программы, является предоставление возможности учащимся осуществлять углубленную подготовку по одному из базовых видов спорта. Определение вида спорта устанавливается решением педагогического Совета образовательного учреждения, исходя из интересов большинства учащихся, имеющих в школе спортивных традиций и квалифицированных учителей (тренеров), а также его популярности и массовости в конкретном регионе. Принимая решение об углубленном освоении одного из видов спорта, предусматривается и соответствующее для этого увеличение объема часов (до 15%), который формируется за счет его уменьшения по другим темам раздела «Спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой».

В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся практические умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика и т.д.)

Рабочая программа составлена в целях активации и повышения интереса к игровой деятельности учащихся на уроках физической культуры и подготовки для будущей трудовой деятельности, службы в армии

Особенностью программы является увеличение часов на спортивные игры (углубленное изучение волейбола), замена лыжной подготовки кроссовой (климатические условия- письмо Минобразования России от 27 ноября 1995г. № 1355/11).

В начале и конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития физической подготовленности в зависимости от возраста и пола.

Особенностью урочных занятий в этих классах является интенсификация обучения, идущая по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкое применение проблемно-поисковых методов, сопряжённое развитие кондиционных и координационных способностей, самостоятельная работа.

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

Требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: Метать различные по массе и форме снаряды с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 X 2,5 м с 10 - 20 м (девушки) и 15 - 25 м (юноши); Метать теннисный мяч в вертикальную цель 1X1м с 10м (девушки) и с 15 -20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 -125 см (юноши); Выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); Выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов девушки; Лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девочки).

В единоборствах: Проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

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

В результате освоения содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 10-11 класса должны:

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

- Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями основы их структуры, содержания и направленности;

- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

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

Проводить:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль индивидуального физического развития и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

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

Определять:

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

Обучающийся должен знать:

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- 1) Правила безопасности на уроках легкой атлетики.
- 2) Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний.
- 3) Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.
- 4) Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.
- 5) Прикладное значение легкоатлетических упражнений.
- 6) Виды и правила соревнований по лёгкой атлетике.
- 7) Доврачебная помощь при травмах.

ГИМНАСТИКА

- 1) Правила личной гигиены и правила безопасности на уроках с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.
- 2) Основы биомеханики гимнастических упражнений, их влияние на телосложение.
- 3) Особенности методики занятий с младшими школьниками.
- 4) Правила профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

- 1) Правила безопасности на уроках лыжной подготовки;
- 2) Правила проведения самостоятельных занятий.
- 3) Особенности физической подготовки .
- 4) Правила соревнований.
- 5) Первая помощь при травмах и обморожениях.

ВОЛЕЙБОЛ

- 1) Правила техники безопасности на уроках волейбола;
- 2) Терминология волейбола, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия.
- 3) Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.
- 4) Правила соревнований по волейболу.

Лапта

- 2) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках лапты.
- 3) Владеть техникой подбрасываний мяча и ударов битой по мячу различными способами.
- 4) Владеть техникой ловли и передач мяча на различные расстояния, техникой осаливания мячом игрока команды соперника.
- 5) Выстраивать тактику командной игры в зависимости от складывающейся ситуации на поле.
- 6) Проводить подвижные игры с элементами лапты.

ЕДИНОБОРСТВА

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках единоборств;
- 2) Выполнять захваты рук и туловища;
- 3) Выполнять освобождение от захватов;
- 4) Выполнять приемы борьбы за выгодное положение, за предмет
- 5) Проводить подвижные игры с элементами единоборств

Требования (10класс юноши)

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Обучающийся должен знать

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- 8) 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
- 9) Название разучиваемых легкоатлетических упражнений и основы правильной техники в беге, прыжках и метаниях;
- 10) Основные типичные ошибки при выполнении беговых упражнений, высокого старта, бега по дистанции, прыжковых упражнений, прыжков в длину и в высоту с разбега, при метании гранаты на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов;
- 11) Оптимальный угол вылета гранаты при метании на дальность;
- 12) Основные упражнения для развития физических качеств;
- 6) Основные правила соревнований в беге на короткие дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча.

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

- 1) Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах
- 2) Правила личной гигиены и правила безопасности на уроках с использованием гимнастического инвентаря и оборудования;
- 3) Названия строевых упражнений (строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания), акробатических упражнений, упражнений в висах, упорах, опорных прыжках и основы правильного их выполнения;
- 4) Упражнения для развития гибкости, силы, скоростно-силовых и координационных способностей, силовой выносливости;

5) Правила профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

1) Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки легкоатлета. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой, помощь при травмах и обморожения

2) Подвижные игры с элементами бега.

ЛАПТА

1) Терминология избранной народной игры; техника ловли, передачи, мяча; ловля «свечи», тактика нападений и защиты. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях лаптой

2) Терминологию русской лапты, технику бросков и ловли мяча, технику подбрасывания и ударов по мячу, технику перемещений в поле, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия.

3) Правила соревнований по русской лапте.

Обучающийся должен уметь

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики;

2) Технически правильно выполнять высокий и низкий старт в беге на короткие дистанции;

3) Ставить ногу на переднюю часть стопы в беге на короткие дистанции;

4) Различать быстрый и медленный темп бега;

5) Прыгать в длину с места и с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

6) Прыгать в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание»;

7) Выполнять правильно метание гранаты на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов способом «из-за спины через плечо».

8) Проводить подвижные игры с элементами лёгкой атлетики

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках гимнастики;

2) Пользоваться современным гимнастическим инвентарем и оборудованием;

3) Технически правильно выполнять строевые упражнения (перестроения), акробатические упражнения (кувырки вперед, назад, стойка на голове и руках), упражнения в висах (простые и смешанные висы, подтягивание из вися), в упорах (на перекладине и брусках), опорные прыжки (прыжок через «козла» согнув ноги).

4) Выполнять комбинации упражнений на перекладине и брусках, владеть гимнастической терминологией.

5) Проводить подвижные игры с элементами гимнастики.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

6) Соблюдать правила безопасности на уроках лыжной подготовки;

7) Применять правильную технику бега в зимних условиях

8) Уметь оказать первую помощь при травмах и обморожениях.

9) Проводить подвижные игры с элементами бега..

ЛАПТА

1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках русской лапты.

2) Владеть техникой подбрасываний мяча и ударов битой по мячу различными способами.

3) Владеть техникой ловли и передач мяча на различные расстояния, техникой осаливания мячом игрока команды соперника.

4) Выстраивать тактику командной игры в зависимости от складывающейся ситуации на поле.

5) Проводить подвижные игры с элементами русской лапты.

Требования 11 класс (юноши)

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Обучающийся должен знать

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

13) 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

14) Название разучиваемых легкоатлетических упражнений и основы правильной техники в беге, прыжках и метаниях;

15) Основные типичные ошибки при выполнении беговых упражнений, высокого старта, бега по дистанции, прыжковых упражнений, прыжков в длину и в высоту с разбега, при метании гранаты на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов;

16) Оптимальный угол вылета гранаты при метании на дальность;

17) Основные упражнения для развития физических качеств;

6) Основные правила соревнований в беге на короткие дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча.

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

1) Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах

2) Правила личной гигиены и правила безопасности на уроках с использованием гимнастического инвентаря и оборудования;

3) Названия строевых упражнений (строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания), акробатических упражнений, упражнений в висах, упорах, опорных прыжках и основы правильного их выполнения;

4) Упражнения для развития гибкости, силы, скоростно-силовых и координационных способностей, силовой выносливости;

5) Правила профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

10) Соблюдать правила безопасности на уроках лыжной подготовки;

11) Применять правильную технику бега в зимних условиях

12) Уметь оказать первую помощь при травмах и обморожениях.

13) Проводить подвижные игры с элементами бега.

ЛАПТА

1) Терминология избранной народной игры; техника ловли, передачи, мяча; ловля «свечи», тактика нападений и защиты. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях русской лаптой

2) Терминологию русской лапты, технику бросков и ловли мяча, технику подбрасывания и ударов по мячу, технику перемещений в поле, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия.

3) Правила соревнований по лапте.

Обучающийся должен уметь

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

4) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики;

5) Технически правильно выполнять высокий и низкий старт в беге на короткие дистанции;

6) Ставить ногу на переднюю часть стопы в беге на короткие дистанции;

4) Различать быстрый и медленный темп бега;

- 9) Прыгать в длину с места и с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
 - 10) Прыгать в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание»;
 - 11) Выполнять правильно метание гранаты на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов способом «из-за спины через плечо».
 - 12) Проводить подвижные игры с элементами лёгкой атлетики
- ### **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ**
- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках гимнастики;
 - 6) Пользоваться современным гимнастическим инвентарем и оборудованием;
 - 7) Технически правильно выполнять строевые упражнения (перестроения), акробатические упражнения (кувырки вперед, назад, стойка на голове и руках), упражнения в висах (простые и смешанные висы, подтягивание из вися), в упорах (на перекладине и брусках), опорные прыжки (прыжок через «козла» согнув ноги).
 - 8) Выполнять комбинации упражнений на перекладине и брусках, владеть гимнастической терминологией.
 - 9) Проводить подвижные игры с элементами гимнастики.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

- 14) Соблюдать правила безопасности на уроках лыжной подготовки;
- 15) Применять правильную технику бега в зимних условиях
- 16) Уметь оказать первую помощь при травмах и обморожениях.
- 17) Проводить подвижные игры с элементами бега.

ЛАПТА

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках русской лапты.
- 2) Владеть техникой подбрасываний мяча и ударов битой по мячу различными способами.
- 3) Владеть техникой ловли и передач мяча на различные расстояния, техникой осаливания мячом игрока команды соперника.
- 4) Выстраивать тактику командной игры в зависимости от складывающейся ситуации на поле.
- 5) Проводить подвижные игры с элементами русской лапты.

Требования 10 класс (девушки)

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Обучающийся должен знать

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- 18) 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
- 19) Название разучиваемых легкоатлетических упражнений и основы правильной техники в беге, прыжках и метаниях;
- 20) Основные типичные ошибки при выполнении беговых упражнений, высокого старта, бега по дистанции, прыжковых упражнений, прыжков в длину и в высоту с разбега, при метании гранаты на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов;
- 21) Оптимальный угол вылета гранаты при метании на дальность;
- 22) Основные упражнения для развития физических качеств;
- 6) Основные правила соревнований в беге на короткие дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча.

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

- 1) Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах
- 2) Правила личной гигиены и правила безопасности на уроках с использованием гимнастического инвентаря и оборудования;
- 3) Названия строевых упражнений (строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания), акробатических упражнений, упражнений в висах, упорах, опорных прыжках и основы правильного их выполнения;
- 4) Упражнения для развития гибкости, силы, скоростно-силовых и координационных способностей, силовой выносливости;
- 5) Правила профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

- 18) Соблюдать правила безопасности на уроках лыжной подготовки;
- 19) Применять правильную технику бега в зимних условиях
- 20) Уметь оказать первую помощь при травмах и обморожениях.
- 21) Проводить подвижные игры с элементами бега.

ЛАПТА

- 1) Терминология избранной народной игры; техника ловли, передачи, мяча; ловля «свечи», тактика нападений и защиты. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях русской лаптой
- 2) Терминологию русской лапты, технику бросков и ловли мяча, технику подбрасывания и ударов по мячу, технику перемещений в поле, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия.
- 3) Правила соревнований по русской лапте.

Обучающийся должен уметь

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- 7) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики;
- 8) Технически правильно выполнять высокий и низкий старт в беге на короткие дистанции;
- 9) Ставить ногу на переднюю часть стопы в беге на короткие дистанции;
- 4) Различать быстрый и медленный темп бега;
- 13) Прыгать в длину с места и с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- 14) Прыгать в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание»;
- 15) Выполнять правильно метание гранаты на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов способом «из-за спины через плечо».
- 16) Проводить подвижные игры с элементами легкой атлетики

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках гимнастики;
- 10) Пользоваться современным гимнастическим инвентарем и оборудованием;
- 11) Технически правильно выполнять строевые упражнения (перестроения), акробатические упражнения (кувырки вперед, назад, стойка на голове и руках), упражнения в висах (простые и смешанные висы, подтягивание из вися), в упорах (на перекладине и брусьях), опорные прыжки (прыжок через «козла» согнув ноги).
- 12) Выполнять комбинации упражнений на перекладине и брусьях, владеть гимнастической терминологией.
- 13) Проводить подвижные игры с элементами гимнастики.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

- 22) Соблюдать правила безопасности на уроках лыжной подготовки;
- 23) Применять правильную технику бега в зимних условиях
- 24) Уметь оказать первую помощь при травмах и обморожениях.
- 25) Проводить подвижные игры с элементами бега.

ЛАПТА

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках русской лапты.

- 2) Владеть техникой подбрасываний мяча и ударов битой по мячу различными способами.
- 3) Владеть техникой ловли и передач мяча на различные расстояния, техникой осаливания мячом игрока команды соперника.
- 4) Выстраивать тактику командной игры в зависимости от складывающейся ситуации на поле.
- 5) Проводить подвижные игры с элементами русской лапты.

Требования 11 класс (девушки)

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Обучающийся должен знать

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- 23) 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
- 24) Название разучиваемых легкоатлетических упражнений и основы правильной техники в беге, прыжках и метаниях;
- 25) Основные типичные ошибки при выполнении беговых упражнений, высокого старта, бега по дистанции, прыжковых упражнений, прыжков в длину и в высоту с разбега, при метании гранаты на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов;
- 26) Оптимальный угол вылета гранаты при метании на дальность;
- 27) Основные упражнения для развития физических качеств;
- 6) Основные правила соревнований в беге на короткие дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча.

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

- 1) Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах
- 2) Правила личной гигиены и правила безопасности на уроках с использованием гимнастического инвентаря и оборудования;
- 3) Названия строевых упражнений (строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания), акробатических упражнений, упражнений в висах, упорах, опорных прыжках и основы правильного их выполнения;
- 4) Упражнения для развития гибкости, силы, скоростно-силовых и координационных способностей, силовой выносливости;
- 5) Правила профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

- 26) Соблюдать правила безопасности на уроках лыжной подготовки;
- 27) Применять правильную технику бега в зимних условиях
- 28) Уметь оказать первую помощь при травмах и обморожениях.
- 29) Проводить подвижные игры с элементами бега.

ЛАПТА

- 1) Терминология избранной народной игры; техника ловли, передачи, мяча; ловля «свечи», тактика нападений и защиты. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях русской лаптой
- 2) Терминологию русской лапты, технику бросков и ловли мяча, технику подбрасывания и ударов по мячу, технику перемещений в поле, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия.

3) Правила соревнований по русской лапте.

Обучающийся должен уметь

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

10) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики;

11) Технически правильно выполнять высокий и низкий старт в беге на короткие дистанции;

12) Ставить ногу на переднюю часть стопы в беге на короткие дистанции;

4) Различать быстрый и медленный темп бега;

17) Прыгать в длину с места и с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

18) Прыгать в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание»;

19) Выполнять правильно метание гранаты на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов способом «из-за спины через плечо».

20) Проводить подвижные игры с элементами легкой атлетики

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках гимнастики;

14) Пользоваться современным гимнастическим инвентарем и оборудованием;

15) Технически правильно выполнять строевые упражнения (перестроения), акробатические упражнения (кувырки вперед, назад, стойка на голове и руках), упражнения в висах (простые и смешанные висы, подтягивание из вися), в упорах (на перекладине и брусьях), опорные прыжки (прыжок через «козла» согнув ноги).

16) Выполнять комбинации упражнений на перекладине и брусьях, владеть гимнастической терминологией.

17) Проводить подвижные игры с элементами гимнастики.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

30) Соблюдать правила безопасности на уроках лыжной подготовки;

31) Применять правильную технику бега в зимних условиях

32) Уметь оказать первую помощь при травмах и обморожениях.

33) Проводить подвижные игры с элементами бега.

ЛАПТА

1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках русской лапты.

2) Владеть техникой подбрасываний мяча и ударов битой по мячу различными способами.

3) Владеть техникой ловли и передач мяча на различные расстояния, техникой осаливания мячом игрока команды соперника.

4) Выстраивать тактику командной игры в зависимости от складывающейся ситуации на поле.

5) Проводить подвижные игры с элементами русской лапты.

Содержание программы учебного материала

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

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Социокультурные основы.

10 класс.

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 спортивно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

11 класс.

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

Психолого-педагогические основы.

10 класс.

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

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений их современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Основы начальной военной подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий и развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий.

11 класс.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы.

10 класс.

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, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведения спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное воздействие на организм человека, его здоровье, в т. ч. здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

10-11 классы

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка и изменение дозировки с учётом индивидуальных особенностей.

10-11 классы

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

10-11 классы

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Спортивные игры:

10 – 11 классы.

Волейбол. Терминология волейбола. Влияния игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейбола. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

10 – 11 классы.

Баскетбол. Терминология баскетбола. Влияния игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Гимнастика с элементами акробатики.

10 – 11 классы.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастических упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкоатлетические упражнения.

10 – 11 классы.

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила поведения соревнований. Техника безопасности при проведении легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Лыжная подготовка

10 – 11 классы.

Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки.

Элементы единоборства

10 – 11 классы.

Основы биомеханики единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий. Самоконтроль на занятиях единоборствами.

Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	10-11 классы (юноши, девушки)
На совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт. Стартовый разгон, бег до 60 м. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.
На совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 15- 20 мин.(дев)., 20-25 мин. (мал). Бег на 3000 м. (мал), 2000м. (дев).
На совершенствование техники прыжка в длину	Прыжки в длину с 13 –15 шагов разбега
На совершенствование техники прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега
На совершенствование техники метания в цель и на дальность	Метание теннисного мяча и мяча 150 г. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м)с расстояния 12—14 м. (дев), до 20м. (юноши). Метание гранаты 700 г(юноши),500 г.(девушки) с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг. дев, 3 кг. юноши) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту
На развитие выносливости	Длительный бег до 20 мин. (дев), 25 мин. юноши, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка (юноши)

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

Программный материал по волейболу

Основная направленность	10-11 классы (юноши, девушки)
На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
На совершенствование техники приёма и передач мяча.	Варианты техники приёма и передач мяча.
На совершенствование техники подач мяча	Варианты подач мяча.
На совершенствование техники нападающего удара.	Варианты нападающего удара через сетку.
На совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов, страховка.
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам.

Программный материал по баскетболу

Основная направленность	10-11 класс юноши/девушки
На совершенствование техники передвижений и остановок, поворотов, стоек.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
На совершенствование ловли и передачи мяча.	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника

На совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывания)
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные и групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	10-11 классы (юноши, девушки)
На совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.
На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.
На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами (девушки), с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами
На совершенствование висов и упоров	Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, махом соскок(дев). Пройденный материал в предыдущих классах. Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.
На освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, 110 см.) (девушки) Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см.(юноши 11 класс), 115-120 см (юноши 10 класс)
На освоение и совершенствование акробатических упражнений	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов (девушки). 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.(юноши)

На развитие координационных способностей	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращением. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Ритмическая гимнастика.
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Упражнения в висах и упорах, ОРУ без предметов и с предметами, в парах (дев.). Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах (юноши)
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.
На знания о физической культуре	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.
На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.
Самостоятельные занятия	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

Программный материал по лыжной подготовке

Основная направленность	10-11 классы
На освоение техники лыжных ходов	Переход с одновременные ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши).
На знания о физической культуре	Правила проведения самостоятельных заданий. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Программный материал по лапте

Основная направленность	10-11 классы
На совершенствование техники ударов по мячу.	Различные варианты ударов битой (снизу-сбоку, снизу, сверху).
На совершенствование техники бросков, передач и приёма мяча.	Варианты техники приёма и передач мяча (на точность, на дальность, осаливания).

На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите при различных вариантах игры соперника.
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по правилам.

Учебно-тематический план прохождения программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов в год	10 класс	11 класс
	Учебные недели	68	34	34
	Количество часов	204	102	102
1.	Базовая часть	172	86	86
1.1.	Знания о физической культуре. Олимпийские уроки	В процессе уроков		
1.2.	Спортивная игра волейбол	40	20	20
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	36	18	18
1.4.	Элементы единоборств	18	9	9
1.5.	Лёгкоатлетические упражнения	42	21	21
16.	Лыжная (кроссовая) подготовка	36	18	18
2.	Вариативная часть	32	16	16
2.1.	Русская лапта	16	8	8
2.2.	Спортивные игры : волейбол	16	8	8
	Всего часов:	204	102	102

Учебно-методическое и материально – техническое обеспечение образовательного процесса

В 10-11 классе рекомендуется линия учебно-методических комплектов под редакцией В.И. Лях и А.А. Зданевич: «Физическая культура 10-11 классы», под ред. В.И. Ляха, издательство «Просвещение», 2012 год

Библиографический список литературы

1. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссуз физической культуры. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002. – 229 с.
2. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения 10-11 класс – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002. – 112 с.: ил.
3. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)
4. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001. – 276 с.
5. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 144 с.

6. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. – М.: Спорт Академ Пресс, 2003. – 324 с. (Наука – спорту)
7. Соха Т. Женский спорт (новое знание – новые методы тренировки. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2002. – 203 с., ил.
8. В.Г. Марц. Беседы по методике и теории игры: Учебное пособие. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001. – 204 с. (Классическое научное наследие. Физическая культура)
9. Физическая культура. Учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура». - М.: Спорт Академ Пресс, 2003. -
10. Физическая культура. Учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура» М.: Спорт Академ Пресс, 2003. - 174с: ил.
11. Петров В.К. Новые формы физической культуры и спорта.- М.: Советский спорт, 2004. - 40 с.: ил.
12. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. заведений /Ю.Д.Савин и др., Под ред. Ю.Д. Железнякова, Ю.М. Портнова.-М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 400 с.
13. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга)

Адреса порталов и сайтов по физической культуре

Электронный адрес	Название сайта
http://lib.sportedu.ru:	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/:	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://minstm.gov.ru/	Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
http://www.mifkis.ru/:	Московский институт физической культуры и спорта
http://www.vniifk.ru/:	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.	Всероссийская федерация волейбола
http://www.gorodki.org/	Федерация городошного спорта
http://www.rfs.ru/	Российский футбольный союз
http://www.basket.ru/	Российская федерация баскетбола
http://www.lapta.ru/	Федерация русской лапты России
http://www.sportgymrus.ru/	Федерация спортивной гимнастики России
http://www.rusgymnastics.ru/	Всероссийская федерация художественной гимнастики России

ПЕРЕЧЕНЬ

учебного материально-технического оборудования для практических и теоретических занятий по физической культуре, реализующих программы общего образования (общая школа)

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимое количество	Имеется	%
1. БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)				

1	Дидактические карточки	25	0	0
2	Стандарт начального общего образования по физической культуре	1	1	100
3	Примерные программы по учебным предметам	1	1	100
4	Рабочие программы по физической культуре	1	1	100
5	Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха. В.И. Лях. Физическая культура 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.	37	37	100
6	Журнал "Физическая культура в школе"	1	1	100
	Итого:			93%
2. ПЕЧАТНЫЕ ПОСОБИЯ				
1	Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	1	1	100
	Итого:			100%
1	3. ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ (СРЕДСТВА ИКТ)			
2	Музыкальный центр	1	1	100
	Итого:			100%
4.ЭКРАННО-ЗВУКОВЫЕ ПОСОБИЯ				
1	Аудиозаписи	1	1	100
	Итого:			100%
5. УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ				
1.	Бревно универсальное	1	0	0
2.	Козел гимнастический	1	2	100
3.	Брусья (разновысокие, параллельные)	1,1	1	100
4.	Перекладина	1	1	100
5.	Стенка гимнастическая	6	12	100
6.	Канаты для лазания 1-6 м	1	1	100
7.	Гири весом (8 кг,12 кг,16 кг)	8	8кг-4шт 12кг-3шт 16кг-3шт	100
8.	Скамейка гимнастическая жесткая	4	8	100
9.	Мячи набивные весом (от 1 до 4 кг.)	1 на 2 чел.	14	100
10.	мяч малый (теннисный)	1 на 2 человека	50	100
11.	мяч для игры в ручной мяч	1 на 2 чел.	15	100
12.	мячи баскетбольные	На каждого	25	100
13.	мячи волейбольные	На каждого	25	100
14.	мячи футбольные	1 на 2 человека	15	100
15.	Палка гимнастическая	На каждого	25	100
16.	Скакалки гимнастические	На каждого	25	100
17.	Маты гимнастический	1 на 2 чел.	20	100
18.	Коврик гимнастический	5	5	100
19.	Обручи гимнастические	На каждого	25	100
20.	Комплект школьный для прыжков в высоту	1	1	100
21.	Эстафетные палочки	1 на 2 человека	14	100
22.	Флажки разные	20	20	100
23.	Гранаты (250, 500, 750 г.)	1 на 2 чел. Каждого вида	250-8 500-7	100

			750-6	
24.	Насосы с иглами для надувания мячей	1	1	100
25.	Рулетка измерительная (10м, 25м)	2	3	100
26.	Свистки судейские	2	4	100
27.	Секундомеры	2	3	100
28.	Мост гимнастический	1	2	100
29.	Номера нагрудные	20	20	100
30.	Жилеты игровые	25	25	100
31.	Стойки волейбольные универсальные	1	1	100
32.	Сетка волейбольная	1	2	100
33.	Табло перекидное	1	1	100
34.	Биты для лапты	1 на 2 чел.	8	100
35.	Ворота для игры в ручной мяча (мини-футбол)	1	1	100
36.	Аптечка медицинская	1	1	100
37.	Подсобное помещение для хранения инвентаря		1	100
38.	Легкоатлетическая дорожка	1	1	100
39.	Сектор для прыжков в длину	1	1	100
40.	Сектор для прыжков в высоту	1	1	100
41.	Игровое поле для футбола	1	1	100
42.	Площадка игровая баскетбольная	1	1	100
43.	Канат для перетягивания	1	1	100
44.	Сетка волейбольная универсальная	1	2	100
45.	Измеритель высоты сетки	1	1	100
46.	Щиты баскетбольные тренировочные	3	3	100
47.	Площадка игровая волейбольная	1	1	100
48.	Оборудование полосы препятствий	1 комп.	1	100
49.	Палки лыжные (5-9 классы)	На каждого	25	100
50.	Лыжи с креплениями, ботинки лыжные	На каждого	13	100
	Лыжи с креплениями		12	
51.	Гантели 1,2,3	На каждого	25	100
52.	Устройство для поднятия флага	1	1	100
53.	Стойки для обводки (деревянные)	1	1	100
54.	Гимнастический городок (варкаут)	1	1	100
	Итого:			100%