

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

с. Дубровское

«Рассмотрено»

Руководитель РМО

Шабу / Шабанов И.Р.

Протокол № 1

от «26» 08 2022 г.

«Утверждаю»

Директор школы

Т.В.Кудрявцева



Бригадир от 31.08.2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

физическая культура

Класс 11

с. Дубровское, 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе авторской программы А.П. Матвеева «Физическая культура» для средней школы - Базовый уровень (Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. 5-11 кл.: Базовый и профильный уровни / Авт.-сост. А.П. Матвеев.- М. : Просвещение, 2007) и в соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта среднего (полного) общего образования.

Нормативные документы:

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.04 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.03.04 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки РФ от 20.08.2008 № 241, от 30.08.2010 № 889, от 03.06.2011 № 1994, от 01.02.2012 № 74)

Приказ Министерства образования Новосибирской области от 15.08.2018 № 2081 «Об утверждении регионального базисного учебного плана для государственных и муниципальных образовательных организаций, реализующих программы основного общего и среднего общего образования, расположенных на территории Новосибирской области на 2018-2019 учебный год»

Учебный план МБОУ СОШ с.Дубровское на 2022-2023 учебный год;

Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2022/2023 учебный год.

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.

Формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования. С учетом этого каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников 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 рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся основной школы ориентируется на решение следующих **задач**:

- 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 систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- освоение системой 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.

Место предмета в учебном плане

Федеральный и региональный базисные учебные планы учебный план МБОУ СОШ с.Дубровское отводит 210 часов для изучения физической культуры на ступени среднего общего образования: по 3 часа в неделю в 10 и 11 классах.

Учебный план МБОУ СОШ с.Дубровское также отводит 210 часов для изучения физической культуры на ступени среднего общего образования. В том числе в 10 классе - 108 учебных часов из расчета 3 учебных часа в неделю и в 11 классе – 102 учебных часа из расчета 3 учебных часа в неделю.

Данная рабочая программа рассчитана на 210 учебных часов: 108 часов в 10 классе (3 часа в неделю) и 102 часа в 11 классе (3 часа в неделю).

Учебно-методический комплект

1. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура (базовый уровень). 10-11 классы. М.: Просвещение, 2008

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

Программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

Результаты обучения

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

Основное содержание авторской программы А.П.Матвеева полностью нашло отражение в данной рабочей программе.

Программа состоит из разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание раздела *«Знания о физической культуре»* соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека. В этих темах раскрываются современные представления о роли физической культуры в формировании индивидуального образа жизни, сохранении здоровья и продлении творческой активности, подготовке человека к предстоящей жизнедеятельности. Кроме того, здесь приводятся сведения о современных оздоровительных системах физического воспитания, раскрываются их цели, задачи, формы организации..

В разделе *«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»* представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся

в самостоятельные формы занятий физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью. Основным содержанием этих тем является необходимый и достаточный для самостоятельной деятельности перечень практических навыков и умений.

Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел «*Физическое совершенствование*», который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой», «Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой (*юноши*)», «Упражнения в системе занятий ритмической гимнастикой, аэробикой, шейпингом (*девушки*)», «Упражнения в системе занятий атлетическими единоборствами», «Упражнения в системе спортивной подготовки», «Упражнения в системе прикладно ориентированной физической подготовки» и «Упражнения культурно-этнической направленности».

Содержание первой темы соотносится с решением задач по укреплению здоровья учащихся и представлено комплексами упражнений адаптивной физической культуры. Вторая и третья темы представлены упражнениями оздоровительных систем физического воспитания, которые излагаются в последовательности, определяющей решение задач по коррекции телосложения. Четвертая и пятая темы этого раздела раскрывают задачи спортивной и прикладно ориентированной физической подготовки. Здесь учебный материал представлен соревновательными и прикладными упражнениями из базовых видов спорта, а также упражнениями атлетических единоборств.

Помимо этого, в программе выделяется тема «Упражнения культурно-этнической направленности», которая раскрывает исторические особенности развития физической культуры той народности, которая населяет конкретный регион.

В связи с тем, что в школе отсутствует спортивный зал, полная реализация стандарта общего образования и программы в полном объеме по разделам «Гимнастика», «Спортивные игры» затруднительна. В связи с этим некоторые темы этих разделов изучаются в ознакомительном плане.

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов	
		Класс	
		X	XI

I	Знания о физической культуре	8	6
1	Физическая культура и здоровый образ жизни	3	2
2	Оздоровительные системы физического воспитания	4	2
3	Спортивная подготовка	1	-
4	Прикладно ориентированная физическая подготовка	-	2
II	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	4	4
1	Организация и проведение занятий физической культурой	2	2
2	Оценка эффективности занятий физической культурой	2	2
III	Физическое совершенствование	96	92
1	Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой	10	10
2	Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой (юноши)	30	-
3	Упражнения в системе занятий ритмической гимнастикой, аэробикой, шейпингом (девушки)		-
4	Упражнения в системе занятий атлетическими единоборствами	-	16
5	Упражнения в системе прикладно ориентированной физической подготовки	-	14
6	Упражнения в системе спортивной подготовки	50	46
7	Упражнения культурно-этнической направленности	6	6
	Всего	108	102

10 класс
Общее число часов – 108 часов.

Знания о физической культуре. 8 часов

Физическая культура и здоровый образ жизни. Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, ее роль в профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности.

Формы и содержание занятий по предупреждению утомления и повышению работоспособности в режиме дня и недели (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банные процедуры).

Основные положения закона Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом).

Оздоровительные системы физического воспитания. Адаптивная гимнастика как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека, ее цель и задачи, виды и разновидности. Основы содержания и формы занятий после респираторных заболеваний, при хронических заболеваниях органов зрения, дыхания и сердечно-сосудистой системы, остеохондрозе и радикулите. Требования к планированию содержания занятий, выбору физических упражнений и их дозировке.

Атлетическая гимнастика (*юноши*) и шейпинг (*девушки*) как системы занятий по формированию стройной фигуры. Цель и задачи, краткая история возникновения и современного развития. Анатомические и медико-биологические основы занятий атлетической гимнастикой и шейпингом: понятие о красоте тела и его гармоничном развитии (типы телосложения и анатомические пропорции тела у мужчин и женщин); возрастные особенности телосложения у мужчин и женщин; основные мышечные группы, определяющие рельеф тела мужчин и женщин, их анатомическая топография и «рабочие» функции. Организационные основы занятий: формы занятий, их структура и принципы планирования; физические упражнения, принципы дозирования физической нагрузки; контроль и проверка эффективности занятий. Правила техники безопасности. Режим питания и его особенности при занятиях по наращиванию и снижению массы тела, роль и предназначение основных продуктов питания (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли).

Спортивная подготовка. Общие представления о спортивной форме и ее структурных компонентах (физической, технической и психологической подготовленности). Основы самостоятельной подготовки к соревновательной деятельности, правила индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), их распределения в режиме дня и недели (простейшие представления о циклах занятий).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. 4 часа

Организация и проведение занятий физической культурой.

Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой (по выбору, с учетом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании).

Подготовка мест занятий, отбор инвентаря и оборудования, их соотнесение с задачами и содержанием занятий.

Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой с разной направленностью.

Совершенствование навыков и умений в наблюдении за техникой выполнения физических упражнений, режимами физической нагрузки (по частоте сердечных сокращений), текущим самочувствием во время занятий (по внешним и внутренним признакам).

Совершенствование навыков и умений в проведении гигиенического самомассажа и оздоровительного самомассажа по профилактике простудных заболеваний.

Совершенствование навыков и умений в оказании доврачебной помощи при ушибах и травмах.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила тестирования и способы оценки физической работоспособности (на примере пробы «PCW 170»).

Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, регистрации динамики показателей физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности.

Физическое совершенствование. 96 часов

Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой (10 ч) (подбираются в соответствии с медицинскими показаниями и по согласованию с врачом). Оздоровительная ходьба и бег. Индивидуальные комплексы общеразвивающих упражнений на развитие координации движений и гибкости. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела, формирование осанки и стройной фигуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Специальные комплексы лечебной гимнастики при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения, зрения (близорукость) и др.

Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой (30 ч) (юноши).

Первый курс (первая серия). Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями на груди, выпрямить руки вперед. Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями вперед, разведение и сведение рук. Стоя, руки с гантелями вниз, поднятие рук в стороны. Сидя на стуле, руки со штангой согнуты в локтях за головой, жим штанги вверх. Приседания со штангой на плечах. Сидя на стуле, стопы отягощены, поочередное поднятие ног. В упоре стоя, стопы отягощены, поочередное отведение ног назад.

Первый курс (вторая серия). Сидя на стуле, руки за голову, напряженные (с сопротивлением рук) движения головой вперед и назад. Из наклона вперед, руки с гантелями вниз, подтягивание гантелей вверх до груди. Стоя, руки с гантелями вниз, хватом снизу, сгибание и разгибание рук. Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями за головой, поднимание рук вперед (до уровня груди). Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями в стороны, поочередное сгибание рук в локтях (до предела). Лежа на спине (на скамейке) хват руками за скамейку за головой, одновременное поднимание ног. Лежа на спине (на скамейке), руки вдоль туловища, хват руками за скамейку, поднимание туловища. Стоя, руки с гантелями к плечам, поднимание на носках.

Второй курс. Стоя, руки с грифом штанги вниз, хватом снизу, сгибание рук в локтях (поднимание штанги к груди). Стоя, руки с гантелями вниз, поочередное сгибание рук в локтях. Лежа на спине (на скамейке), руки с грифом штанги за головой, поднимание рук вперед с последующим опусканием вниз (живота не касаться). Стоя, гриф штанги на груди, жим вверх. Стоя, руки со штангой вниз узким хватом, подтягивание штанги вверх, к груди (сгибание рук с разведением локтей в стороны). Из наклона вперед, руки с гантелями вниз, разведение рук в стороны. Из полунаклона вперед, одной рукой опираясь на колено, другая рука с гантелью вниз, сгибание руки с гантелью в локтевом суставе (в лицевой плоскости). Сидя в наклоне (на скамейке), руки с гантелями вниз, поочередное поднимание гантели движением назад, за спину. Сидя на скамейке, руки с грифом штанги согнуты в локтях, поднимание и опускание штанги движением кистей вверх-вниз. Лежа на спине (на скамейке), руки за головой, пятки на приподнятой опоре, поднимание и опускание туловища вверх-вниз. Стоя, гриф штанги на плечах, поднимание на носках. Из выпада с грифом штанги на плечах поочередные выпады вперед одной ногой с сильным сгибанием другой ноги. *Третий курс (первая серия).* Приседание с грифом штанги на плечах. Сидя на скамейке, хват руками за скамейку, стопы ног отягощены, выпрямление ног. Лежа на животе (на скамейке), руки вверх, хват за скамейку, сгибание ног в коленях с отягощением стоп. Из приседа, руки с грифом штанги вниз, выпрямление в стойку. Из наклона вперед, руки с грифом штанги вниз, подтягивание грифа штанги вверх, к груди. Лежа на спине (на скамейке), гриф штанги на груди, жим вперед.

Третий курс (вторая серия). Стоя, руки с грифом штанги вниз, поднимание грифа штанги вперед-вверх. Сидя на скамейке в полунаклоне, руки с гантелями согнуты в локтях, лежат на коленях, попеременное сгибание и разгибание рук (движение ко лбу и обратно). Стоя, руки с грифом штанги вниз, хват сверху, подтягивание грифа штанги к груди. Полунаклон, руки с гантелями вниз, разведение рук в стороны. Ходьба на носках с грифом штанги на плечах. Лежа на спине (на скамейке), руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях, пятки на приподнятой опоре, поднимание и опускание туловища. Лежа на спине (на скамейке), руки вдоль туловища, хват за скамейку, поднимание и опускание ног (с большой амплитудой до возможного предела). Стоя, гриф штанги на плечах, поднимание на носках. *Четвертый курс (первая серия).* Лежа на спине (на скамейке), штанга на груди, хват на ширине плеч, жим штанги вперед. Лежа на

животе (на скамейке), руки с гантелями в стороны — вперед, поднятие прямых рук (с максимально возможной амплитудой). Стоя в полунаклоне, руки со штангой узким хватом вниз, подтягивание штанги к груди. Стоя, руки со штангой хватом сверху вниз, подтягивание штанги к груди (с разведением локтей в стороны). Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями вдоль туловища, ладони вверх, поочередное сгибание рук в локтях. Стоя, руки с гантелями вниз, наклоны в стороны («маятник»). Лежа на спине (на скамейке), руки за головой, хват за скамейку, согнутые в коленях ноги — пятками на приподнятой опоре, поднятие и опускание туловища.

Четвертый курс (вторая серия). Приседание со штангой на плечах. Из приседа, хват сверху за гриф лежащей штанги, встать в стойку, руки со штангой вниз. Сидя на скамейке, хват руками за скамейку, выпрямление ног с отягощением. Лежа на животе (на скамейке), руки вверх, хват за скамейку, сгибание ног в коленях с отягощением. Стоя, штанга на плечах, поднятие на носках. Сидя на скамейке, руки со штангой хватом снизу согнуты в локтях, лежат на коленях, поднятие и опускание штанги движением кистей вверх-вниз. Сидя на скамейке, руки со штангой хватом сверху согнуты в локтях, лежат на коленях, поднятие и опускание штанги движением кистей вверх-вниз.

Пятый курс (первая серия). Лежа на спине (на скамейке), штанга узким хватом на груди, жим штанги вперед. Лежа на спине (на скамейке), руки со штангой за головой, поднятие штанги вперед с последующим опусканием вниз (живота не касаться). Сидя в наклоне на скамейке, руки с гантелями вниз, разведение рук в стороны. Из наклона вперед, руки со штангой вниз, хват снизу, выпрямление туловища, руки вниз. Сидя на скамейке в полунаклоне, руки с гантелями согнуты в локтях, лежат на коленях, попеременное сгибание и разгибание рук (движения ко лбу и обратно). Из полунаклона вперед, одной рукой опираясь на колено, другая рука с гантелью вниз, концентрированное сгибание руки с гантелью в локтевом суставе (в лицевой плоскости). Сидя на скамейке в полунаклоне, руки с гантелями согнуты в локтях, лежат на коленях, попеременное сгибание и разгибание рук (движения ко лбу и обратно). Стоя, руки с гантелями вниз, наклоны туловища в стороны («маятник»). Лежа на спине (на скамейке), руки за головой, хват за скамейку, согнутые в коленях ноги — пятками на приподнятой опоре, поднятие и опускание туловища.

Пятый курс (вторая серия). Приседание со штангой на плечах. Сидя на скамейке, хват руками за скамейку, выпрямление ног с отягощением. Лежа на животе (на скамейке), руки вверх, хват за скамейку, сгибание ног в коленях с отягощением. Из выпада со штангой на плечах поочередные выпады вперед одной ногой с сильным сгибанием другой ноги. Из наклона вперед, руки со штангой вниз, поднятие туловища, руки вниз. Стоя, руки со штангой хватом сверху вниз, поднятие и опускание плеч. Ходьба на носках со штангой на плечах. Стоя, руки со штангой вниз, хват сверху, подтягивание штанги к груди, сгибание рук и разведение локтей в стороны.

Шестой курс. Лежа на спине (на скамейке), руки со штангой вверх, жим штанги вперед. Приседание со штангой на плечах. Из наклона вперед, руки со штангой вниз, поднятие туловища, руки вниз. Стоя, штанга на груди, жим

штанги вверх. Стоя в полунаклоне, руки со штангой узким хватом вниз, тяга штанги к груди. Лежа на спине (на скамейке), руки со штангой за головой, поднимание штанги вперед с последующим опусканием вниз (живота не касаться). Стоя, руки со штангой вниз, узким хватом снизу, сгибание рук в локтях (поднимание штанги к груди). Сидя на скамейке, хват руками за скамейку, выпрямление ног с отягощением. Лежа на животе (на скамейке), руки вверх, хват за скамейку, сгибание ног в коленях с отягощением. Из выпада со штангой на плечах поочередные выпады вперед одной ногой с сильным сгибанием другой ноги. Стоя, руки со штангой вниз, хват сверху, подтягивание штанги к груди, сгибание рук и разведение локтей в стороны. Лежа на спине (на скамейке), руки за головой, хват за скамейку, согнутые в коленях ноги — пятками на приподнятой опоре, поднимание и опускание туловища.

Упражнения в системе занятий ритмической гимнастикой, аэробикой, шейпингом (30 ч) (девушки).

Комплекс ритмической гимнастики. Стретчинг. Базовые аэробные шаги. Прыжковые упражнения со скакалкой.

Упражнения общего воздействия. Комплексы общеразвивающих упражнений с дополнительным отягощением на различные мышечные группы (в устойчивом ритме под музыкальное сопровождение). Упражнения танцевального характера (в повышенном темпе). Прыжковые упражнения со скакалкой (в длительных сериях).

Упражнения для мышц живота (сгибателей). Сидя с опорой на руки сзади, поочередное поднимание ног (в оптимальном темпе); то же, но одновременное поднимание ног. Лежа на правом боку, махи левой ногой вперед и в сторону; то же, но на левом боку и правой ногой. Стоя правым боком к гимнастической стенке с опорой на правую руку, махи левой ногой вперед и в сторону; то же, но левым боком и правой ногой. Лежа на спине, руки вдоль туловища, поднимание правой ноги до вертикального положения; то же, но поднимание левой ноги; то же, но одновременное поднимание ног. Лежа на спине, руки в замок за голову, ноги зафиксированы, поднимание туловища.

Упражнения для мышц спины (разгибателей). Лежа на животе, руки в замок за голову, ритмичное прогибание туловища («лодочка»). Лежа на животе, руки вверх, поочередное поднимание ног; то же, но одновременное поднимание ног. Лежа на животе на гимнастической скамейке поперек, руки на поясе (за головой, вверх), поднимание туловища до предела. Лежа на животе на гимнастической скамейке поперек, руки за головой, повороты туловища влево и вправо. Стоя, ноги врозь, руки с гантелями у груди, повороты туловища влево и вправо; то же, но руки в стороны.

Упражнения для ягодичных мышц. Стоя, ноги врозь и слегка согнуты, правая рука на животе, левая на ягодице, напрягать ягодичные мышцы движением таза вперед (зафиксировать 3—5 с), расслабиться. Стоя, руки на поясе, ритмичные наклоны вперед с круглой спиной; то же, но руки в замок за голову. Лежа на животе на возвышении (ноги зафиксированы), поднимание туловища. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища, напрягать ягодичные мышцы подниманием таза вверх; то же, но с разведением и сведением колен.

Упор стоя на коленях, напрягать ягодичные мышцы поднятием левого (правого) колена до уровня таза.

Упражнения для отводящих мышц бедра. Лежа на правом боку, рука согнута в локте и поддерживает голову, махи ногой; то же лежа на правом боку. Лежа на правом боку, рука согнута в локте, поддерживает голову, напрячь мышцы и отвести колено в сторону; то же лежа на левом боку.

Упражнения для мышц бедра (разгибателей). Стоя в широкой стойке, стопы развернуты наружу, руки вперед, присед (зафиксировать 5—10 с) и медленно выпрямиться. Стоя, опираясь спиной о стену, руки на поясе, не разводя колени в стороны, опуститься в полуприсед (зафиксировать 5—10 с) и медленно выпрямиться. Стоя в широкой стойке, опираясь спиной о стену, руки на поясе, разводя колени в стороны, опуститься в полуприсед (зафиксировать 3—5 с) и медленно выпрямиться. Сидя с опорой на руки сзади, ноги согнуты в коленях, поочередное ритмичное выпрямление ног. Лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях, стопы отягощены, поочередное поднятие ног до горизонтального положения.

Упражнения для мышц бедра (сгибателей). Лежа на животе, руки согнуты в локтях и поддерживают голову, стопы отягощены, поочередное сгибание ног в колене до вертикального положения. Стоя, с опорой на гимнастическую стенку, стопы отягощены, поочередное сгибание и разгибание ног в колене до горизонтального положения; то же, но с включением движения бедра (без промаха вперед).

Упражнения для мышц стопы и голени. Стоя, руки на поясе, ритмичное поднятие на носках (можно с дополнительным отягощением). Подскоки на одной и обеих ногах. Прыжки со скакалкой. Многоскоки на ровной поверхности; то же, но с использованием препятствий. Напрыгивание на горку матов и спрыгивание с нее.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Отжимание туловища в упоре лежа; то же, но в упоре стоя (с постепенным разведением рук в стороны). Подтягивание туловища из виса стоя; то же, но из виса лежа. Стоя, руки с гантелями вниз, одновременное сгибание рук до горизонтальной линии; то же, но поочередное сгибание рук. Стоя, руки с гантелями согнуты в локтях, одновременное сгибание рук к плечам; то же, но поочередное сгибание рук. Полунаклон вперед, руки с гантелями вниз, разведение рук в стороны. Полунаклон вперед, руки с гантелями вниз, поднятие гантелей к груди. Полунаклон вперед, руки с гантелями вниз, отведение прямых рук назад.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Стоя, руки вперед, наклоны вперед; то же, но назад; то же, но в стороны; то же, но стоя в широкой стойке. Стоя в основной стойке, повороты туловища в правую и левую сторону; то же, но стоя в широкой стойке. Стоя, руки на поясе, круговые движения туловищем; то же, но тазом. Стоя, руки в стороны, круговые движения руками вперед, назад. Стоя, руки с гимнастической палкой вниз, хват сверху, выкруты. Полушпагаты и шпагаты.

Упражнения в системе спортивной подготовки (50 ч).

Гимнастика на спортивных снарядах(2 ч) (юноши). Перекладина средняя: подъем разгибом в упор, оборот вперед и отмах назад. Перекладина высокая: из виса, силой мах дугой вперед, размахивания, подъем разгибом в упор, отмах назад, оборот назад, касаясь перекладины, мах дугой в вис и соскок махом вперед. Брусья средние: упор на руках, размахивания, подъем в сед ноги врозь, размахивание в упоре, махом назад стойка на плечах, кувырок вперед в сед ноги врозь, размахивание в упоре, соскок махом вперед с поворотом. Опорный прыжок (конь в длину), прыжок ноги врозь.

Гимнастика на спортивных снарядах (девушки). Брусья разной высоты (узкие): из виса на верхней жерди вис присев на одной, другая вперед; махом одной, с опорой на другую подъем разгибом в упор на верхней жерди и опускание вперед в вис; лежа на нижней жерди, поворот кругом, упор на нижней жерди, соскок назад. Гимнастическое бревно: с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, два танцевальных шага польки, равновесие с поворотом махом одной вперед, подскоки с одной на другую с продвижением, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.

Легкая атлетика (14 ч). Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы): в беге на 100 и 1000 м, прыжках в длину и высоту, кроссовом беге.

Лыжные гонки (20 ч). Совершенствование индивидуальной техники в ходьбе на лыжах (на материале основной школы) одновременным, попеременным и коньковым ходами.

Спортивные игры (14 ч). Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче).

Упражнения культурно-этнической направленности (6 ч). Элементы техники национальных видов спорта. Лапта. Удары по мячу. Ловля и передача мяча. Тактические действия в защите. Тактические действия в нападении. Двусторонняя игра.

11 класс
Общее число часов – 102 часа.

Знания о физической культуре. 6 часов

Физическая культура и здоровый образ жизни. Роль и значение физической культуры в предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности человека, формировании индивидуального образа жизни.

Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей.

Оздоровительные системы физического воспитания. Система реабилитационных занятий после физических травм (переломов, вывихов, ушибов), цель, задачи, содержание и формы организации (общие представления).

Система гигиенических мероприятий в предродовой и послеродовой период у женщин (материал для девушек): режим дня и питания; занятия физическими упражнениями (содержание, направленность, формы организации); закаливание (формы организации и проведения); пешие прогулки (формы организации и проведения).

Прикладно ориентированная физическая подготовка. Прикладно ориентированная физическая подготовка как форма организации занятий физической культурой по подготовке человека к предстоящей жизнедеятельности, цель, задачи и краткое содержание, связь со спортивной подготовкой.

Атлетические единоборства как система самозащиты без оружия. Цель, задачи и основное содержание. Правила техники безопасности на занятиях атлетическими единоборствами. Оказание доврачебной помощи при сложных травмах (ушибах, вывихах, переломах, кровотечениях), правила транспортировки пострадавшего.

Тестирование специальных физических качеств.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. 4 часа.

Организация и проведение занятий физической культурой. Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой разной направленности (по выбору, с учетом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании).

Соблюдение требований безопасности на занятиях атлетическими единоборствами, приемы страховки и само страховки. Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).

Совершенствование навыков и умений в анализе и оценке техники двигательных действий, наблюдении за режимами физической нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) текущего самочувствия.

Совершенствование навыков в приемах гигиенического и оздоровительного самомассажа.

Совершенствование навыков и умений в судействе спортивных соревнований.

Совершенствование навыков и умений в оказании доврачебной помощи (способы переноски пострадавшего).

Оценка эффективности занятий физической культурой. Комплексная оценка индивидуального состояния здоровья и расчет «индекса здоровья» (на примере пробы Руфье). Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, комплексная оценка индивидуального физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма.

Физическое совершенствование. 92 часа

Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой (10 ч).

Упражнения и индивидуально подобранные комплексы упражнений (подбираются в соответствии с медицинскими показаниями и по согласованию с врачом на основе ранее изученного учебного материала).

Упражнения в системе занятий атлетическими единоборствами (16 ч).

Упражнения в самостраховке. Стоя в группировке, пережат назад. Полуприсед, руки вперед, пережат назад с акцентированным (страховочным) ударом прямыми руками о ковер. Полуприсед, руки вперед, пережат с разворотом на бок с акцентированным (страховочным) ударом рукой о ковер. Стоя в широкой стойке, сгибая ноги, наклониться вперед, левую (правую) руку между ног, резко наклоняя голову вниз, пережат через левое (правое) плечо.

Стойки и захваты. Стойки по положению туловища и положению стоп. Разновидности тактических перемещений. Захваты: одной руки двумя руками; туловища двумя руками спереди и двумя руками сзади; шеи с рукой сверху. Освобождение от захвата: одной руки; туловища сзади и спереди; шеи сзади и спереди.

Броски и удержания. Подножки: передняя, задняя. Броски: через бедро рывком за пятку, захватом ног. Удержания: сбоку, захватом руки и шеи; со стороны головы, захватом рук и туловища.

Защитные действия и приемы. Защита от удара кулаком в голову. Защита от удара кулаком снизу. Защита от удара ногами: уклоном, уклоном с подставкой руки, подставкой руки в положении стоя. Загиб руки за спину. Загиб руки за спину сзади с переходом к сваливанию. Рычаг руки наружу с переходом к сваливанию. Рычаг руки внутрь с переходом на загиб за спину. Защитно-ответные действия при ударе ножом (сверху, прямо, снизу).

Упражнения в системе прикладно ориентированной физической подготовки (14 ч). Строевые команды и приемы (*юноши*). Ходьба с грузом на плечах по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением. Передвижение в вися на руках (*юноши*) по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами (*девушки*). Лазанье по гимнастическому канату (*юноши*) и гимнастической стенке с грузом на плечах (*девушки*). Опорные прыжки через препятствие (*юноши*).

Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования. Преодоление полос препятствий с использованием

разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине (юноши).

Упражнения в системе спортивной подготовки (46 ч).

Гимнастика с основами акробатики (2 ч). Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений в акробатических комбинациях и комбинациях на спортивных снарядах (составляются учащимися на основе ранее изученного учебного материала). Выполнение спортивных комбинаций в условиях соревновательной деятельности (вид соревновательных упражнений выбирается учащимися самостоятельно).

Легкая атлетика (12 ч). Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений (из ранее освоенного учебного материала). Выполнение легкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности (вид соревновательных упражнений выбирается учащимися самостоятельно).

Лыжные гонки (20 ч). Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах. Прохождение соревновательных дистанций в условиях соревновательной деятельности (протяженность соревновательной дистанции выбирается учащимися самостоятельно).

Спортивные игры (12 ч). Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче). Спортивные игры в условиях соревновательной деятельности.

Упражнения культурно-этнической направленности (6 ч). Элементы техники национальных видов спорта. Лапта. Удары по мячу. Ловля и передача мяча. Тактические действия в защите. Тактические действия в нападении. Двусторонняя игра.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

10 класс

Название раздела/темы			Темы уроков	Да та
Знания о физической культуре	1	1	Техника безопасности на уроках физкультуры. Физкультура в организации трудовой деятельности.	
Гимнастика	1	2	Подтягивание на перекладине.	
Лёгкая атлетика	1	3	Прыжок в длину с места.	
	2	4	Бег 100 м.	
	3	5	Бег 500 и 1000 м.	
	4	6	Метание гранаты на дальность.	
	5	7	Кроссовый бег	
	6	8	Прыжок в длину с разбега.	
Спортивные игры	7	9	Совершенствование техники длительного бега.	
	1	10	Волейбол. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.	
	2	11	Техника приёма и передачи мяча.	
	3	12	Совершенствование техники подачи.	
	4	13	Совершенствование защитных действий.	
	5	14	Баскетбол. Ведение мяча.	
Лёгкая атлетика	6	15	Баскетбол. Броски мяча в корзину.	
	8	16	Совершенствование техники длительного бега.	
	9	17	Метание мяча на дальность.	
Знания о физической культуре	10	18	Бег 2000 и 3000 м.	
	2	19	Адаптивная гимнастика для восстановления здоровья человека	
	3	20	Системы занятий по формированию стройной фигуры.	
Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой	4	21	Организационные основы занятий. Режим питания.	
	1	22	Комплексы дыхательной гимнастики.	
	1	23	Комплекс ритмической гимнастики. / Комплекс упражнений на все группы мышц.	
Ритмическая / атлетическая гимнастика	2	24	Базовые аэробные шаги. / Комплекс упражнений 1.	
	2	25	Комплексы упражнений на развитие координации движений.	
АФ	3	26	Базовые аэробные шаги. / Комплекс	
Р / а г				

			упражнений на все группы мышц.	
	4	27	Базовые аэробные шаги. / Комплекс упражнений на все группы мышц.	
ЗОФК	5	28	Основы самостоятельной подготовки к соревнованиям.	
Р / а г	5	29	Стретчинг./ Комплекс упражнений 2.	
	6	30	Комплекс ритмической гимнастики. / Толчок гирь.	
Лыжные гонки	1	31	Лыжная подготовка. Правила безопасного поведения.	
Способы двигательной деятельности	1	32	Планирование индивидуальных занятий физкультурой.	
Лыжные гонки	2	33	Тренировка равномерным методом для развития выносливости.	
Р / а г	7	34	Комплекс 1 с использованием базовых шагов. / Комплекс упражнений на все группы мышц.	
Лыжные гонки	3	35	Совершенствование техники конькового хода.	
СДД	2	36	Наблюдение за техникой выполнения упражнений, нагрузкой, самочувствием.	
Лыжные гонки	4	37	Подъём в гору коньковым ходом.	
	5	38	Тренировка равномерным методом для развития выносливости.	
	6	39	Тренировка повторным методом для развития быстроты.	
Р / а г	8	40	Комплекс 1 с использованием базовых шагов. / Комплекс упражнений 3	
	9	41	Комплекс 2 с использованием базовых шагов. / Рывок гирь.	
АФ	3	42	Комплексы гимнастики для глаз.	
Лыжные гонки	7	43	Тренировка равномерным методом для развития выносливости.	
Р / а г	10	44	Комплекс 2 с использованием базовых шагов. / Комплекс упражнений на все группы мышц.	
	11	45	Прыжковые упражнения со скакалкой. / Комплекс упражнений 4.	
	12	46	Комплекс 3 с использованием базовых шагов. / Комплекс упражнений на все группы мышц.	
Лыжные гонки	8	47	Тренировка равномерным методом для развития выносливости.	

СДД	3	48	Способы оценки физической работоспособности.	
Р / а г	13	49	Комплекс 3 с использованием базовых шагов. / Толчок гирь.	
АФ	4	50	Комплексы упражнений на развитие гибкости.	
Р / а г	14	51	Упражнения для мышц ног. / Комплекс упражнений на все группы мышц.	
Лыжные гонки	9	52	Подъём в гору коньковым ходом.	
ЗОФК	6	53	Предупреждение утомления и повышение работоспособности.	
СДД	4	54	Ведение индивидуального дневника самонаблюдения.	
Р / а г	15	55	Упражнения для мышц живота. / Комплекс упражнений 5.	
Лыжные гонки	10	56	Тренировка повторным методом для развития быстроты.	
АФ	5	57	Комплексы упражнений на регулирование массы тела.	
ЗОФК	7	58	Содержание и формы занятий после заболеваний.	
Р / а г	16	59	Комплекс ритмической гимнастики. / Рывок гирь.	
Лыжные гонки	11	60	Тренировка равномерным методом для развития выносливости.	
	12	61	Преодоление препятствий.	
Р / а г	17	62	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. / Комплекс упражнений на все группы мышц.	
Лыжные гонки	13	63	Правила переменной тренировки.	
	14	64	Контрольная тренировка 2,5-4 км.	
Р / а г	18	65	Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. / Комплекс упражнений 6.	
АФ	6	66	Комплексы упражнений на формирование осанки и стройной фигуры.	
Лыжные гонки	15	67	Совершенствование техники классического хода.	
	16	68	Тренировка повторным методом для развития быстроты.	
Р / а г	19	69	Стретчинг./ Комплекс упражнений на все группы мышц.	
Лыжные гонки	17	70	Торможение боковым соскальзыванием.	
	18	71	Совершенствование техники лыжных	

			ходов.	
АФ	7	72	Комплексы лечебной гимнастики при нарушениях опорно-двигательного аппарата	
Р / а г	20	73	Упражнения для мышц ног. / Комплекс упражнений на все группы мышц.	
Лыжные гонки	19	74	Подвижные игры. Спуски с гор.	
	20	75	Соревнования лыжников класса 3-5 км.	
Р / а г	21	76	Упражнения для мышц живота. / Комплекс упражнений 7.	
	22	77	Комплекс ритмической гимнастики. / Комплекс упражнений на все группы мышц.	
ЗОФК	8	78	Закон РФ в области физической культуры.	
АФ	8	79	Комплексы лечебной гимнастики при нарушениях органов зрения	
Р / а г	23	80	Упражнения для мышц спины. / Комплекс упражнений 8.	
	24	82	Упражнения для мышц стопы и голени. / Комплекс упражнений на все группы мышц.	
АФ	9	81	Комплексы лечебной гимнастики при нарушениях органов дыхания, кровообращения.	
Р / а г	25	83	Комплекс ритмической гимнастики. / Комплекс упражнений на все группы мышц.	
	26	84	Упражнения для мышц ног. / Комплекс упражнений 9.	
	27	85	Прыжковые упражнения со скакалкой. / Комплекс упражнений на все группы мышц.	
Упражнения культурно-этнической направленности (УКЭН)	1	86	Лапта. Удары по мячу.	
АФ	10	87	Оздоровительная ходьба и бег.	
Лёгкая атлетика	11	88	Кроссовая подготовка.	
УКЭН	2	89	Лапта. Тактические действия в защите.	
Лёгкая атлетика	12	90	Метание мяча.	
	13	91	Спринтерский бег.	
Р / а г	28	92	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. / Комплекс упражнений 10.	
УКЭН	3	93	Лапта. Тактические действия в нападении.	
	4	94	Двусторонняя игра.	
	5	95	Двусторонняя игра.	
	6	96	Двусторонняя игра.	
Лёгкая атлетика	14	97	Эстафетный бег.	

Р / а г	29	98	Комплекс ритмической гимнастики. / Комплекс упражнений на все группы мышц.	
Гимнастика	2	99	Упражнения на брусьях. Упражнения на бревне.	
Р / а г	30	100	Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. / Комплекс упражнений на все группы мышц.	
Спортивные игры	7	101	Баскетбол. Двусторонняя игра.	
	8	102	Футбол. Двусторонняя игра.	
	9	103	Баскетбол. Двусторонняя игра.	
	10	104	Волейбол. Двусторонняя игра.	
	11	105	Футбол. Двусторонняя игра.	
	12	106	Волейбол. Двусторонняя игра.	
	13	107	Футбол. Двусторонняя игра.	
	14	108	Футбол. Двусторонняя игра.	
Всего		108		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

11 класс

Название раздела/темы			Темы уроков	Да та
Способы двигательной деятельности	1	1	Техника безопасности на уроках физкультуры.	
Гимнастика	1	2	Подтягивание на перекладине.	
Лёгкая атлетика	1	3	Бег 60 м.	
	2	4	Прыжок в длину с места.	
	3	5	Бег 100 м.	
	4	6	Бег 500 и 1000 м.	
	5	7	Кроссовый бег	
	6	8	Совершенствование техники длительного бега.	
	7	9	Совершенствование техники спринтерского бега.	
Спортивные игры	1	10	Волейбол. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.	
	2	11	Техника приёма и передачи мяча.	
	3	12	Совершенствование техники подачи.	
	4	13	Совершенствование защитных действий.	
	5	14	Футбол. Двусторонняя игра.	
	6	15	Баскетбол. Ведение мяча.	
	7	16	Баскетбол. Броски мяча в корзину.	
Лёгкая атлетика	8	17	Совершенствование техники длительного бега.	
	9	18	Бег 2000 и 3000 м.	
Знания о физической культуре	1	19	Значение физкультуры в предупреждении раннего старения.	
	2	20	Влияние занятий физкультурой на здоровье будущих детей.	
	3	21	Прикладно ориентированная физподготовка.	
Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой	1	22	Комплексы дыхательной гимнастики.	
Прикладно ориентированная физическая подготовка	1	23	Ходьба с грузом по бревну.	
	2	24	Передвижение в вися.	
АФ	2	25	Комплексы упражнений на развитие координации движений.	

ПОФП	3	26	Лазание по лестнице с грузом.	
	4	27	Строевые команды и приёмы.	
ЗОФК	4	28	Атлетические единоборства.	
Атлетические единоборства	1	29	Самостраховки на спину, на бок.	
	2	30	Самостраховки на спину, на бок, кувырком.	
Лыжные гонки	1	31	Лыжная подготовка. Правила безопасного поведения.	
СДД	2	32	Планирование индивидуальных занятий физкультурой.	
Лыжные гонки	2	33	Тренировка равномерным методом для развития выносливости.	
АЕ	3	34	Стойки и захваты.	
Лыжные гонки	3	35	Совершенствование техники конькового хода.	
ЗОФК	5	36	Система гигиенических мероприятий.	
Лыжные гонки	4	37	Подъём в гору коньковым ходом.	
	5	38	Тренировка равномерным методом для развития выносливости.	
	6	39	Тренировка повторным методом для развития быстроты.	
АЕ	4	40	Освобождение от захватов рук.	
	5	41	Освобождение от захватов рук.	
АФ	3	42	Комплексы гимнастики для глаз.	
Лыжные гонки	7	43	Тренировка равномерным методом для развития выносливости.	
АЕ	6	44	Освобождение от захватов туловища.	
	7	45	Освобождение от захватов рук.	
	8	46	Освобождение от захватов туловища.	
Лыжные гонки	8	47	Тренировка равномерным методом для развития выносливости.	
СДД	3	48	Судейство спортивных соревнований.	
АЕ	9	49	Освобождение от захватов шеи.	
АФ	4	50	Комплексы упражнений на развитие гибкости.	
АЕ	10	51	Подножки: передняя, задняя.	
Лыжные гонки	9	52	Подъём в гору коньковым ходом.	
ЗОФК	6	53	Реабилитация после травм.	
СДД	4	54	Комплексная оценка состояния индивидуального здоровья.	
АЕ	11	55	Броски, выведение из равновесия.	
Лыжные гонки	10	56	Тренировка повторным методом для развития быстроты.	
АЕ	12	57	Удержания.	
АФ	5	58	Комплексы упражнений на регулирование	

			массы тела.	
АЕ	13	59	Защита от ударов.	
Лыжные гонки	11	60	Тренировка равномерным методом для развития выносливости.	
	12	61	Преодоление препятствий.	
АЕ	14	62	Защита от ударов.	
Лыжные гонки	13	63	Элементы тактики лыжных гонок.	
	14	64	Контрольная тренировка 2,5-4 км.	
АЕ	15	65	Загиб руки.	
АФ	6	66	Комплексы упражнений на формирование осанки и стройной фигуры.	
Лыжные гонки	15	67	Совершенствование техники классического хода.	
	16	68	Тренировка повторным методом для развития быстроты.	
АЕ	16	69	Защита от ударов ножом.	
Лыжные гонки	17	70	Горможение боковым соскальзыванием.	
	18	71	Совершенствование техники лыжных ходов.	
АФ	7	72	Комплексы лечебной гимнастики при нарушениях опорно-двигательного аппарата	
	8	73	Комплексы лечебной гимнастики при нарушениях органов зрения	
Лыжные гонки	19	74	Подвижные игры. Спуски с гор.	
	20	75	Соревнования лыжников класса 3-5 км.	
АФ	9	76	Комплексы лечебной гимнастики при нарушениях органов дыхания, кровообращения.	
ПОФП	5	77	Передвижения в вися.	
	6	78	Опорные прыжки через препятствия.	
	7	79	Преодоление полосы препятствий.	
	8	80	Преодоление полосы препятствий.	
	9	81	Преодоление полосы препятствий.	
	10	82	Лазание по канату.	
Упражнения культурно-этнической направленности (УКЭН)	1	83	Лапта. Удары по мячу.	
ПОФП	11	84	Ориентирование.	
	12	85	Преодоление полосы препятствий с метанием мячей.	
	13	86	Преодоление полосы препятствий.	
АФ	10	87	Оздоровительная ходьба и бег.	

Лёгкая атлетика	11	88	Кроссовая подготовка.	
УКЭН	2	89	Лапта. Тактические действия в защите.	
Лёгкая атлетика	11	90	Метание мяча.	
	12	91	Спринтерский бег.	
ПОФП	14	92	Преодоление полосы препятствий с пострадавшим.	
УКЭН	3	93	Лапта. Тактические действия в нападении.	
	4	94	Двусторонняя игра.	
	5	95	Двусторонняя игра.	
	6	96	Двусторонняя игра.	
Гимнастика	2	97	Упражнения на брусьях. Упражнения на бревне.	
Спортивные игры	8	98	Баскетбол. Двусторонняя игра.	
	9	99	Футбол. Двусторонняя игра.	
	10	100	Баскетбол. Двусторонняя игра.	
	11	101	Волейбол. Двусторонняя игра.	
	12	102	Футбол. Двусторонняя игра.	
Всего		102		

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать

— о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;

— способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

— правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь

— выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания (шейпинга, атлетической гимнастики и адаптивной физической культуры);

— выполнять простейшие приемы самомассажа;

— преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

— выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;

— осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

демонстрировать

Физические качества	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 100 м с низкого старта, с	14,2	17,2
	Прыжки через скакалку, мин. с	1.30	1.00
Сила	Подтягивание из виса, кол-во раз	12	-
	Подтягивание туловища из виса лежа, кол-во раз	-	16
	Прыжок в длину с места, см	200	175
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	50	30
Выносливость	Бег на 2000 м, мин	9.30	-
	Бег на 1000 м, мин	-	4.30

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 деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

СРЕДСТВА И ОБОРУДОВАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

№	Спортивный инвентарь, оборудование	количество
1	Мячи волейбольные	3 шт.
2	Мячи баскетбольные	5 шт.
3	Мячи набивные	1 шт.
4	Мячи футбольные	3 шт.
5	Скакалки	4 шт.
6	Лыжи на ботинках	30 пар
7	Лыжные ботинки	30 пар
8	Мяч малый (теннисный)	5 шт.
9	Маты	5 шт.
10	Обручи гимнастические	2 шт.
11	Гранаты	3 шт.
12	Мячи для метания	2 шт.
13	Стойка для прыжков в высоту	2 шт.
14	Планка для прыжков в высоту	1 шт.
15	Стол�ы теннисные	2 шт.
16	Щиты и кольца баскетбольные	2 шт.
17	Стенка гимнастическая	1 шт.
18	Навесные перекладины	1 шт.
19	Палка гимнастическая	2 шт.
20	Штанга	1 шт.
21	Гири – 8, 12, 16 кг	6 шт.
22	Гантели - 16 кг разборные	2 шт.
23	Коврик гимнастический	5 шт.
24	Тренажёр для развития силы кисти	2 шт.
25	Волейбольная сетка	1 шт.
26	Стойки и сетки для игры в теннис	2 шт.
27	Аптечка медицинская	1 шт.
28	Секундомер	1 шт.
29	Рулетка	1 шт.
30	Туризм (палатка, спальники и др.)	6 шт.
31	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	+
32	Компьютер	1 шт.
33	Проектор	1 шт.
34	Принтер	1 шт.
35	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	+
	Пришкольный стадион (площадка)	+
36	Легкоатлетическая дорожка	+

37	Игровое поле для футбола	+
38	Баскетбольная площадка	+
39	Волейбольная площадка	+
40	Гимнастический городок	+
41	Прыжковая яма	+
42	Полоса препятствий	+
43	Лыжная трасса	+

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (из приложения к приказу Минобразования России от 05.03.04 № 1089).
2. Примерная программа среднего (полного) общего образования по физической культуре.
3. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 классы. 2008
4. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России / В. С. Родниченко и др.— М., 2003.
5. Видякин М.В. «Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные подвижные игры/ Волгоград: Учитель, 2007
6. Киселев П.А., Киселева С.Б. «Справочник учителя физической культуры»/ Волгоград: Учитель, 2008
7. Лепешкин В.А. «Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах»/ М.:Дрофа,2006
8. Погадаев И.В., Мишин Б.И. «Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1 – 11 классы/ М.: Дрофа, 2005
9. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
10. Коджаспиров Ю.Г. «Развивающие игры на уроках физической культуры». 5-11 кл.: Методическое пособие.- М.: Дрофа, 2004
11. Гамаюнов А.А. «Пособие организаторам соревнований, специалистам и футбольным арбитрам».-Новосибирск: Квар, 2005
12. Гамаюнов А.А. Лебедев А.И. «Баскетбол. Методические рекомендации для тренеров и преподавателей по физической культуре и спорту».- Новосибирск:, 2005
13. Видякин М.В. «Физкультура. 10 класс: поурочные планы (для занятий с девушками)»/ Волгоград: Учитель, 2008
14. Видякин М.В. «Физкультура. 10 класс: поурочные планы (для занятий с юношами)»/ Волгоград: Учитель, 2008
15. Янсон Ю.А. «Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии». Ростов-на-Дону: Феникс, 2005
16. Русская лапта: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства./ Авторы-составители: Л.Ю. Костарев, Р.М. Валнахметов, Л.Г. Гусев, - М.: Советский спорт, 2004.