ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МО «БРАТСКИЙ РАЙОН»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

« КАРАХУНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО**  Заседание ШМО учителей  естественно-математического цикла  МКОУ «Карахунская СОШ»  Протокол № \_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 2013 г.  Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_/Коркмазова Т.В./ | **СОГЛАСОВАНО**  Заседание МС  МКОУ «Карахунская СОШ»  Протокол № \_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2012 г.  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_/Иосифова Л.С. | **УТВЕРЖДАЮ**  Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2012г.  Директор МКОУ «Карахунская СОШ»  МО «Братский район»  \_\_\_\_\_\_/Мухамодеева С.Н. |

Рабочая программа

учебного предмета (курса)

«Физическая культура»

для учащихся \_\_10-11\_\_ классов

на 2013-2014 учебный год

***Образовательная область: «*Физическая культура»**

Разработала:

Леун В.В.

Учитель физической культуры

2013 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

- Примерной программы по физической культуре, рекомендованной Департаментом государственной политики в образовании Министерства образования и науки РФ (письмо от 7.07.2005 года №03-1263);

- Комплексной программы физического воспитания обучающихся 5-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич; Москва, 2008 г., допущенной Министерством образования РФ.);

**Правовые акты, необходимые учителю физической культуры при организации**

**образовательного процесса по учебному предмету**

* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 года № 1897,
* Федеральные перечни учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2012/2013 учебный год, утвержденные приказом Минобрнауки России от 27.12.2011 года № 2885,
* Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений, утвержденные приказом Минобрнауки России от 04.10.2010 года № 986,
* Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников, утвержденные приказом Минобрнауки России от 28.12.2010 года № 2106,
* Приказ министра образования и науки А.А Фурсенко « О введении третьего обязательного урока физической культуры» от30 августа 2010 г № 889.
* Письмо Минобразования и науки РФ. Департамент развития системы физкультурно- спортивного воспитания по отдельным вопросам введения третьего часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях письмо от 28.12.2011 №19-337
* . Методические рекомендации по разработке учебных программ по предмету «физическая культура» для общеобразовательных учреждений. Приказ Министерства образования от 17 декабря 2010 №1887( о поэтапном переходе на ФГОС)
* «Методические рекомендации по проведению мониторинга физического развития обучающихся» письмо Минобразования науки РФ от 29 марта 2010 г № 06-499
* (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации

от 8 октября 2010 г. №ИК-1494/19) Методические рекомендации «О введении третьего часа физической культуры в недельный объём учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации

* Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 года № 189,
* Закон РФ «Об образовании»: статья 7 «Федеральные государственные образовательные стандарты» (п.3.2; п.4.1; п.4.2; п.4.3); статья 9 «Образовательные программы» (п. 1.1; п.2; п.3; п.6; п.6.2; п.7; п.8); статья 17 «Реализация общеобразовательных программ» (п.3; п.4; п.5); статья 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п. 2.5; п. 2.6; п.2.7; п. 2.16; п. 2.23;п. 2.24);
* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. № 1897);
* Региональный стандарт требований к программному обеспечению образовательного процесса в общеобразовательных учреждениях Иркутской области (утверждён приказом ГлавУО и ПО от 16.06.2000г № 665);
* Положение об авторских педагогических разработках (утверждено приказом ГлавУО и ПО от 25.06.2004г. №1163).
* Письмо Службы по контролю и надзору в сфере образования Иркутской области № 75-37-0541/11 от 15.04.2011 «О рабочих программах».

**Задачи** физического воспитания, решаемые в старших классах, возрастные и половые особенности юношей и девушек накладывают свою специфику на организацию и методику учебно-воспитательного процесса.

В старшем школьном возрасте интенсификация обучения идет по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкого применения проблемно-поисковых методов, учебных бесед, дискуссий, исследовательских методов, познавательных игр и упражнений, самостоятельной работы, алгоритмизации, метода сопряженного развития кондиционных и координационных способностей.

**Цель применения** этих методологических подходов – воспитание у старшеклассников стремления к самопознанию, усиление мотивации и развитие познавательного процесса интереса к занятиям физической культуры.

Более отчетливо, чем в среднем школьном возрасте, проявляются половые различия между юношами и девушками, что требует дифференцированного подхода к выбору средств, методов и организации занятий. Поэтому необходимость раздельного проведения занятий более очевидна, чем ранее.

**Общей целью** образования в области физической культуры является формирование у обучающихся 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, рабочая программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих **целей:**

**- развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- **овладение** технологиями современных оздоровительных 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.

**Цели физического воспитания учащихся 10 классов:**

* **развитие** физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование технико-тактических действий в избранном виде спорта;
* **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью;
* **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания и прикладной физической подготовки;
* **освоение знаний** о физической культуре; ее связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой, ее роли в формировании здорового образа жизни и сохранении творческого долголетия;
* **формирование** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Цели физического воспитания учащихся 11классов:**

* . **развитие** физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование технико-тактических действий в избранном виде спорта;
* **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью;
* **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания и прикладной физической подготовки;
* **освоение знаний** о физической культуре; ее связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой, ее роли в формировании здорового образа жизни и сохранении творческого долголетия;
* **формирование** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа: 3 часа в неделю на каждой параллели согласно учебному плану ОУ.

Программа основывается на преобладании комбинированного урока, предполагающего синхронное присутствие этапа освоения нового материала (физкультурных знаний), этапа закрепления изученного материала (формирования двигательного навыка), этапа совершенствования полученных знаний, двигательных навыков.

Новизна программы заключается в том, что в вариативной части содержания программного материала добавлены часы теоритических знаний, на углубленное изучение возрождения и проведения Олимпийских игр и всего что касается Олимпиады (Олимпийские чемпионы РФ), история возникновения спортивных игр.

Остальные часы вариативной части пропорционально добавлены на раздел «Физическое совершенствование» («Спортивные игры», «Лыжная подготовка»)

Прохождение учебного материала по разделам программы идет в зависимости от температурного режима в спортивном зале и погодных условий, согласно распределению количества часов по четвертям.

Отличие данной рабочей программы от Примерной программы заключается в конкретизации и последовательности изучения тем, в распределении и конкретизации количества часов на изучение разделов / тем, требований к уровню подготовки обучающихся, в определении объёма содержания учебного материала по годам обучения.

Проводится рубежный **контроль** в форме зачета.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**10 класс:**

**знать/понимать**

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

**уметь**

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

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

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

**11 класс:**

**знать/понимать**

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

**уметь**

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

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

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

**СТРУКТУРА КУРСА**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Линии / разделы/темы** | **Кол-во часов (уроков)** | | | |
| **Класс** | | | |
| **X** | | **XI** | |
| **Дев.** | **Юн.** | **Дев.** | **Юн.** |
| 1. | **Основы физической культуры и здорового образа жизни** | В  процессе уроков | В процессе уроков | В процессе уроков | В процессе уроков |
| 2. | **Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой** | **92** | **92** | **92** | **92** |
| Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой | В  процессе уроков | В процессе уроков | В процессе уроков | В процессе уроков |
| **Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью** | | | | |
| Легкая атлетика | 14 | 14 | 14 | 14 |
| Кроссовая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Спортивные игры | 32 | 32 | 32 | 32 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 14 | 14 | 14 | 14 |
| Лыжная подготовка | 24 | 24 | 24 | 24 |
| Способы спортивно-оздоровительной деятельности | В  процессе уроков | В процессе уроков | В процессе уроков | В процессе уроков |
| 3 | **Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности** | **10** | **10** | **10** | **10** |
| 4 | **Прикладная физическая подготовка** | В  процессе уроков | В процессе уроков | В процессе уроков | В процессе уроков |
| 6 | **Итого:** | **102** | **102** | **102** | **102** |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ п\п* | *Название раздела* | *Количество часов* | | | | *Контроль* | | | | *примечание* |
|  |  | *10 класс* | | *11 класс* | | *10 класс* | | *11 класс* | |  |
|  | *Ю* | *Д* | *Ю* | *Д* | *Ю* | *Д* | *Ю* | *Д* |
| ***1****.* | *Легкая атлетика* | *14* | *14* | *14* | *14* | *3* | *3* | *3* | *3* | *Сдача нормативов* |
| ***2****.* | *Гимнастика с элементами акробатики* | *14* | *14* | *14* | *14* | *2* | *2* | *2* | *2* | *Сдача нормативов* |
| ***3.*** | *Лыжная подготовка* | *24* | *24* | *24* | *24* | *4* | *4* | *4* | *4* | *Сдача нормативов* |
| ***4.*** | *Спортивные игры* | *32* | *32* | *32* | *32* | *8* | *8* | *8* | *8* |  |
| *4.1* | *Баскетбол* | *18* | *18* | *18* | *18* | *5* | *5* | *5* | *5* | *тестирование* |
| *4.2* | *Волейбол* | *14* | *14* | *14* | *14* | *3* | *3* | *3* | *3* | *тестирование* |
| ***5.*** | *Кроссовая подготовка* | *8* | *8* | *8* | *8* | *2* | *2* | *2* | *2* | *Сдача нормативов* |
| ***6.*** | *Знания о физической культуре* | *10* | *10* | *10* | *10* | *4* | *4* | *4* | *4* | *тестирование* |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

**физическая культура и основы здорового образа жизни**

**(в процессе уроков)**

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

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

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

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**с прикладно-ориентированной физической подготовкой (92 часа)**

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

**Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и**

**прикладно-ориентированной направленностью (92 часа).**

**Легкая атлетика(22час).**

**Совершенствование техники спринтерско­го бега.**

**10 класс**

Юноши и девушки. Высокий и низкий старт ,30 м. Бег на резуль­тат на 100 м. Эстафетный бег.

**11 класс**

Юноши и девушки. Высокий и низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег на резуль­тат на 100 м. Эстафетный бег.

**Совершенствование техники длительно­го бега.**

**10 класс**

Юноши. Бег в равномерном и переменном темпе 10-15 мин. Бег на 3000 м.

Девушки. Бег в равномерном и перемен­ном темпе 8-12 мин. Бег на 2000 м.

**11 класс**

Юноши. Бег в равномерном и переменном темпе 10-15 мин. Бег на 3000 м.

Девушки. Бег в равномерном и перемен­ном темпе 8-12 мин. Бег на 2000

**Совершенствование техники прыжка в дли­ну с разбега.**

**10 класс**

Юноши и девушки. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.

**11 класс**

Юноши и девушки. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.

**Совершенствование техники метания в цель и на дальность.**

**10 класс**

**Юноши.** Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и пол­ного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м.

**Девушки.** Метание гранаты 300-500 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного раз­бега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) дву­мя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

**11 класс.**

**Юноши.** Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и пол­ного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м.

**Девушки.** Метание гранаты 300-500 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного раз­бега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.

**Развитие выносливости.**

**10 класс**

Юноши и девушки. Длительный . 6-мин бег

**11 класс**

Юноши и девушки. Длительный 6-мин бег

**Развитие скоростно-силовых способностей.**

**10 класс**

Юноши и девушки. Прыжки в длину с места, многоскоки, круговая тренировка.

**11 класс**

Юноши и девушки. Прыжки в длину с места, многоскоки, круговая тренировка.

**Развитие скоростных способностей.**

**10 класс**

Юноши и девушки. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускоре­нием, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

**11 класс**

Юноши и девушки. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускоре­нием, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов

**Развитие координационных способностей.**

**10 класс**

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

**11 класс**

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

**Самостоятельные занятия.**

**10 класс**

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

**11 класс**

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

**Овладение организаторскими способностями.**

**10 класс**

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

**11 класс**

Юноши и девушки. Выполнение обязан­ностей судьи по видам легкоатлетических со­ревнований и инструктора в занятиях с млад­шими школьниками. Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.

**Баскетбол (юноши и девушки) (18 часов).**

**Совершенствование техники бросков мяча**

**10 класс** Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

**11 класс** Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

**Совершенствование техники ведения мяча.**

**10 класс** Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

**11 класс** Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника

**Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.**

**10 класс** Комбинации из освоенных элементов техни­ки передвижений.

**11 класс** Комбинации из освоенных элементов техни­ки передвижений

**Совершенствование ловли и передач мяча.**

**10 класс** Варианты ловли и передач мяча без сопро­тивления и с сопротивлением защитника (в раз­личных построениях).

**11 класс** Варианты ловли и передач мяча без сопро­тивления и с сопротивлением защитника (в раз­личных построениях).

**Совершенствование техники защитных дей­ствий.**

**10 класс**

Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

**11 класс**

Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

**Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и ­ координационных способностей.**

**10 класс** Комбинации из освоенных элементов техни­ки перемещений и владения мячом.

**11 класс** Комбинации из освоенных элементов техни­ки перемещений и владения мячом

**Совершенствование тактики игры.**

**10 класс** Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

**11 класс** Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.**

**10 класс**

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам.

**11 класс** Игра по основным правилам

**Развитие выносливости**.

**10 класс**  Эстафеты, круговая трениров­ка, подвижные игры, двусторонние игры и игро­вые задания длительностью от 20 сек. до 18 мин

**11 класс** Эстафеты, круговая трениров­ка, подвижные игры, двусторонние игры и игро­вые задания длительностью от 20 сек. до 18 мин

**Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.**

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

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

**Знания о физической культуре.**

**10 -11 класс** Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, перемещений, инди­видуальные, групповые и командные атакую­щие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координаци­онных и кондиционных способностей, психиче­ские процессы, воспитание нравственных и во­левых качеств. Правила игры. Техника безопас­ности при занятиях спортивными играми.

**Самостоятельные занятия по разделу.**

**10 -11 класс**

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

**Овладение организаторскими способно­стями.**

**10 -11 класс**

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

**Гимнастика (8 часов).**

**Совершенствование строевых упражнений.**

**10 класс**

Юноши и девушки. Пройденный материал в предыдущих классах. Повороты в движении кру­гом. Перестроение из колонны по одному в колон­ну по два, по четыре, по восемь в движении.

**11 класс**

Юноши и девушки. Пройденный материал в предыдущих классах. Повороты в движении кру­гом. Перестроение из колонны по одному в колон­ну по два, по четыре, по восемь в движении.

**Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.**

**10 класс**

Юноши и девушки. Комбинации из различ­ных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

**11 класс**

Юноши и девушки. Комбинации из различ­ных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

**Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.**

**10 класс**

Юноши. С гантелями (до 5 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах.

**11 класс**

Юноши. С гантелями (до 5 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах.

**Освоение и совершенствование висов и упоров.**

**10 класс**

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

**11 класс**

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

**Освоение и совершенствование опорных прыжков**.

**10 класс**

Юноши. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 классы) и 120-125 см (11 классы).

Девушки. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в. ширину, высота 110 см).

**11 класс**

Юноши. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 классы) и 120-125 см (11 классы).

Девушки. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в. ширину, высота 110 см).

**Освоение и совершенствование акробатиче­ских упражнений.**

**10 класс**

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

Девушки. Сед углом; стоя на коленях на­клон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

**11 класс**

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

Девушки. Сед углом; стоя на коленях на­клон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

**Развитие координационных способностей.**

**10 класс**

Юноши, девушки. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с пред­метами; то же с различными способами ходь­бы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения на гимнасти­ческой стенке. Акро­батические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.

**11 класс**

Юноши, девушки. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с пред­метами; то же с различными способами ходь­бы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения на гимнасти­ческой стенке, гимнастических снарядах. Акро­батические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений

**Развитие силовых способностей и силовой выносливости.**

**10 класс**

Юноши. Лазание по двум канатам без по­мощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягива­ния. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями.

Девушки. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах.

**11 класс**

Юноши. Лазание по двум канатам без по­мощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягива­ния. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями.

Девушки. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах.

**Развитие скоростно-силовых способностей.**

**10 класс**

Юноши и девушки. Опорные прыж­ки, прыжки со скакалкой.

Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши); передвижение в висе на руках по горизонтально натянутому канату и в висе на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши).

**11 класс**

Юноши и девушки.прыжки со скакалкой.

совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши); передвижение в висе на руках по горизонтально натянутому канату и в висе на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши).

**Атлетическая гимнастика (6 часов).**

**10-11 классы (юноши)**

**Первый курс** 1 (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, поднимание 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 поднимание ног. В упоре стоя, стопы отягощены, поочередное отведение ног назад 2.

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, поднимание 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, поднимание 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, поднимание на носках. Сидя на скамейке, руки со штангой хватом снизу согнуты в локтях, лежат на коленях, поднимание и опускание штанги движением кистей вверх-вниз. Сидя на скамейке, руки со штангой хватом сверху согнуты в локтях, лежат на коленях, поднимание 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, поднимание 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, поднимание 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, поднимание туловища, руки вниз. Стоя, руки со штангой хватом сверху вниз, поднимание 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, поднимание 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.

**Гимнастика ( Аэробная) (6 час).**

**10-11 классы (девушки)**

Композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов); общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.

Комплекс упражнении для мышц позвоночника Комплекс упражнений для спины и живота Комплексы упражнений гимнастики для глаз, дыхательной и звуковой гимнастики. Гимнастика для укрепления естественного мышечного корсета позвоночника и формирования навыка правильной осанки. Гимнастика с общеразвивающей направленностью. Степ-аэробика.

**Развитие скоростно-силовых способностей.**

Опорные прыж­ки, прыжки со скакалкой.

**Развитие гибкости**

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

**Знания о физической культуре.**

Влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при за­нятиях гимнастикой. Оказание первой помо­щи при травмах.

**Самостоятельные занятия.**

Программы трениро­вок с использованием гимнастических снаря­дов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

**Лыжная подготовка (24 часа).**

**Освоение техники лыжных ходов.**

**10 класс.** Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 5 км (де­вушки), до 6 км (юноши).

**11класс.** Переход с хода на ход в зависи­мости от условий дистанции и состояния лыж­ни. Элементы тактики лыжных гонок: распреде­ление сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши).

**Знания о физической культуре.**

**10 класс.** Правила проведения самостоя­тельных занятий. Особенности физической под­готовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техни­ка безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

**11класс.** Правила проведения самостоя­тельных занятий. Особенности физической под­готовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техни­ка безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

**Волейбол (юноши и девушки) (14 часов).**

**10 класс Совершенствование техники передвижений, остановок,** поворотов и стоек .Комбинации из освоенных элементов техни­ки передвижений.

**11 класс**.Комбинации из освоенных элементов техни­ки передвижений

**10 класс Совершенствование техники приема и пе­редач мяча**. Варианты техники приема и передач мяча.

**11 класс**. Варианты техники приема и передач мяча.

**10 класс Совершенствование техники подач мяча.** Варианты подач мяча.

Совершенствование техники нападающе­го удара .Варианты нападающего удара через сетку. Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

**11 класс** Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

**10 класс Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей**.

Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по основным правилам.

**11 класс** Игра по основным правилам.

**Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (10 часов).**

Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.

Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

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

Страны и города проведения Олимпийских игр. Талисманы Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы РФ.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности**

**(в процессе уроков)**

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.

Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.

Наблюдения за индивидуальным здоровьем физической работоспособностью и умственной работоспособностью.

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

**Прикладная физическая подготовка**

**(в процессе уроков)**

Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности,

понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности.

**КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ**

Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в ходе уроков по усмотрению учителя.

**ОЦЕНКА ЗНАНИЙ**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Оценка «5»** | **Оценка «4»** | **Оценка «3»** |
| выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстри­рует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта. | ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. | обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует ло­гическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет дол­жной аргументации и умения использовать знания в своем опыте. |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Оценка «5»** | **Оценка «4»** | **Оценка «3»** |
| двигательное действие выполнено правильно (задан­ным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко. | двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность дви­жений. | двигательное действие выполнено в основном пра­вильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, при­ведших к неуверенному или напряженному выполнению. |

**ОЦЕНКА УМЕНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО**

**-ОЗДОРО­ВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Оценка «5»** | **Оценка «4»** | **Оценка «3»** |
| обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физи­ческой способности, или комплекс упражнений утренней, атлетичес­кой или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самосто­ятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и приме­нить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его. | имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной дея­тельности. | обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и де­монстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физи­ческой способности или включенных в утреннюю, атлетическую и рит­мическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги вы­полнения задания. |

**ЛИТЕРАТУРА И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ**

**Основная**

1.Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. /В.И. Лях, А.А. Зданевич. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2005. – 72 с.

**Дополнительная**

1.Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2008. – 626 с.

**Интернет-ресурсы:**

1. http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"
2. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info

**Литература для обучающихся**

1.Лях В.И Физическая культура;Учебное пособие для учащихся 10-11классов общеобразовательных учереждении. /В.И Лях,А.АЗданевич.- М;Просвещение,2010.

**Учебно-материальное обеспечение**

**«Упражнения гимнастики и акробатики»:**

Канат для ла­зания 5 м (белый). Козел гимнастический, конь гимнастический. Маты поролоновые. Мостик гимнастиче­ский подкидной. Перекладины Стенка гимна­стическая 2,8 х 0,8 м. Палки гимнастические. Скакалки детские отечественные. Обручи. Мешочки насыпные для упражнений на координацию.

**«Упражнения легкой атлетики»:**. Граната 500-700гр. Эстафетные палочки. Теннисные мячи. Аптечка для оказания первой помощи. Барьеры легкоатлетичес­кие.

**«Кроссовая подготовка»**

Тренажер «Беговая дорожка» (механическая)

**«Спортивные игры»:**

Волейбольные стойки универсальные. Щит фанерный игровой. Щит тренировочный навесной с кольцом и сет­кой. Ворота для мини-футбола. Сет­ки для ворот мини-футбола. Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные. Фермы настенные баскетболь­ные.

**«Атлетическая гимнастика, индивидуальные комплексы упражнений оздоровительных систем физического воспитания»:**

Скакалки взрослые. Стенка гимнастическая 2,4 х 0,8 м. Стойка для штанги. Тренажер-доска наклонная универ­сальная. Тренажер-перекладина навесная универ­сальная. Штанги тренировочные 45 кг. Гантели литые 1 кг, 2 кг. Гантели разборные 5 кг. Маты поролоновые (2 х 1 х 0,1 м).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**Уровень физической подготовленности учащихся 16-18 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физиче­ские спо­собности** | **Контрольное упражнение (тест)** | **Воз­раст, лет** | **Уровень** | | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| Скоростные | Бег 30 м, сек. | 16  17 | 5,2  и ниже  5,1 | 5,1-4,8  5,0-4,7 | 4,4  и выше  4,3 | 61  и ниже  6,1 | 5,9-5,3  5,9-5,3 | 4.8  и выше  4,8 |
| Координа­ционные | Челночный бег 3x10 м, сек. | 16  17 | 8,2  и ниже  8,1 | 8,0-7,7  7,9-7,5 | 7,3  и выше  7,2 | 9,7  и ниже  9,6 | 9,3-8,7  9,3-8,7 | 8,4  и выше  8,4 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 16  17 | 180  и ниже  190 | 195-210  205-220 | 230  и выше  240 | 160  и ниже 160 | 170-190  170-190 | 210  и выше  210 |
| Вынос­ливость | 6-минутный бег, м | 16  17 | 1100  и ниже  1100 | 1300  и ниже  1300 | 1500  и выше  1500 | 900  и ниже  900 | 1050-1200  1050-1200 | 1300  и выше  1300 |
| Вынос­ливость | Бег 1000м,мин |  |  |  |  |  |  |  |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16  17 | 5  и ниже  5 | 9-12  9-12 | 15  и выше  15 | 7  и ниже  7 | 12-14  12-14 | 20  и выше  20 |
| Силовые | Подтягивание на высо­кой перекладине из ви­са, кол-во раз (юноши), | 16  17 | 4  и ниже  5 | 8-9  9-10 | 11  и выше  12 | - | - | - |
| на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки) | 16  17 | - | - | - | 6  и ниже  6 | 13-15  13-15 | 18  и выше  18 |