

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области
Некоммерческое частное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа «Русская классическая школа»

СОГЛАСОВАНО
на заседании Педагогического совета
НЧОУ СОШ «Русская классическая школа»
Протокол № _____
«28» августа 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор НЧОУ СОШ «Русская
классическая школа» г. Екатеринбурга
Н. В. Кочева
«28» августа 2017 г.



ПРИЛОЖЕНИЕ № 3 К ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО И СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Составил *Костенков Владимир Александрович*
учитель физической культуры, 1КК

2017-2018 учебный год
г. Екатеринбург

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10 –11 классов

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 105 часов в год.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент - лыжная подготовка. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7–9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для закрепления теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способности деятельности (операциональный компонент деятельности).

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

Первая содержательная линия примерной программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. В разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» содержатся сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных забо-

леваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений. В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой» соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся сведения об основах самостоятельной подготовки учащихся к соревновательной деятельности, даются понятия тренировочного процесса и тренировочного занятия, раскрываются общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке и ее связи со спортивно-оздоровительной деятельностью. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной физической подготовкой» дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности учащихся по одному из базовых видов спорта, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности. Отличительной особенностью этого раздела примерной программы, является предоставление возможности учащимся осуществлять углубленную подготовку по одному из базовых видов спорта. Определение вида спорта устанавливается решением педагогического Совета образовательного учреждения, исходя из интересов большинства учащихся, имеющих в школе спортивных традиций и квалифицированных учителей (тренеров), а также его популярности и массовости в конкретном регионе. Принимая решение об углубленном освоении одного из видов спорта, предусматривается и соответствующее для этого увеличение объема часов (до 15%), который формируется за счет его уменьшения по другим темам раздела «Спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой». В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся практические умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки.

Цели

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа среднего (полного) общего образования 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.

Место предмета в базисном учебном плане

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 102 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего (полного) общего образования, из расчета 3 часа в неделю в X и XI классах. Кроме того, на преподавание предмета рекомендуется отводить дополнительный третий час из регионального (национально-регионального) компонента, в исключительных случаях – из компонента образовательного учреждения.

Примерная программа рассчитана на 105 учебных часа. При этом, в ней предусмотрен резерв свободного учебного времени в объеме 12 учебных часов (или 16,8%) предназначенный учителям образовательных учреждений для реализации собственных авторских подходов в структурировании и дополнительном наполнении учебного материала, использовании разнообразных форм организации учебного процесса, внедрении современных методов обучения и педагогических технологий.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

Примерная 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 основного 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.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10 (юн, дев)	11 (юн, дев)
1	Базовая часть	105	105
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	18
	Элементы единоборств	9	9

Задачи физического воспитания учащихся 10—11 классов направлены на:

содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

– Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

– Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;

– Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.

– Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;

– Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;

– О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации.

Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.

– О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г. № 317.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

10 КЛАСС

Основы знаний

Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.

Физическое воспитание в семье.

Утомление при умственной работе . Физические упражнения, как средство восстановления умственной работоспособности.

Понятие физической культуры личности и ее ценностные ориентации в индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенство и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к репродуктивной функции и воспитанию здорового поколения, подготовка к активной жизнедеятельности.

Легкая атлетика/ Специальные беговые упражнения. Бег 60,100,500/ Совершенствование бега по кругу. Метание гранаты по правилам соревнований. Прыжки в высоту, в длину изученными способами. Кроссовый и равномерный бег до 4 км. Регулирование нагрузки по ЧСС. Преодоление препятствий при беге.

Подвижные игры для развития физических качеств.

Специально-развивающие упражнения. Развитие выносливости: бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального упражнения; бег по пересеченной местности; бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности; повторный бег с препятствиями в максимальном темпе; бег с соревновательной скоростью.

Развитие силовых качеств: специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением; прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны); запрыгивание с последующим спрыгиванием; прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо влево, на правой, левой и поочередно; бег с препятствиями; бег в горку; упражнения с набивными мячами; индивидуальные комплексы скоростно-силовых упражнений по методу круговой тренировки; упражнения на мышцы туловища с дополнительным отягощением.

Развитие скоростных качеств: бег в максимальном темпе; максимальный бег в горку и с горки; повторное пробегание дистанций с максимальной скоростью по прямой, на повороте и со старта; прыжки через скакалку в максимальном темпе; ускорение, переходящее в многоскоки; многоскоки переходящие в бег с ускорением; бег максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м. Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Баскетбол/ Ведение мяча правой(левой) рукой с изменением направления, скорости, высоты отскока по сигналу учителя. Совершенствование техники броска по кольцу после ведения. Совершенствование техники штрафных бросков. Взаимодействие игроков нападения и защиты в двойках и тройках с применением заслонов. Двусторонняя учебная игра. Судейство игр учащимися.

Специально развивающие упражнения. Развитие скоростных качеств: ходьба и бег в различных направлениях в максимальном темпе с внезапными остановками и выполнением различных заданий; бег с максимальной частотой шагов и максимальной скоростью с выпрыгиванием вверх и доставанием ориентиров левой (правой) рукой; челночный бег; передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах.

Развитие силовых качеств: комплексы упражнений на основные мышечные группы; ходьба в глубоком приседе; прыжки на одной и

двух ногах, с продвижением вперед, по кругу, «змейкой»; прыжки со скакалкой на месте и с передвижением; прыжки в полуприседе в различных направлениях (лицом, спиной, правым и левым боком вперед), в парах с передачу мяча двумя руками от груди; разнообразные прыжковые упражнения; напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением; броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета мяча одной и двумя руками.

Развитие выносливости: непрерывный бег с чередованием скорости передвижения в режиме умеренной максимальной интенсивности; повторный «гладкий» беги бег «змейкой» в режиме большой интенсивности; полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений.

Развитие координации: бег по ребру гимнастической скамейки; броски малого мяча в стену одной (двумя) руками с последующей его ловлей после отскока от стены (пола); ведение мяча между фишек.

Волейбол/ Повторение элементов техники 9 класса (многократные и разнообразные чередования приемов мяча сверху и снизу двумя руками на месте). Чередование приемов и передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку. Прием мяча снизу после подачи (в парах через сетку). Верхняя прямая подача. Одиночное блокирование. Правила игры. Двусторонняя учебная игра.

Специально-развивающие упражнения. Развитие скоростных качеств: ходьба и бег с ускорениями, рывками из разных исходных положений и в разных направлениях; бег «змейкой» с максимальной скоростью; выпрыгивание вверх с места и в движении с доставанием ориентиров правой (левой) рукой; передача в стенку двумя руками от груди с максимальной частотой движения; прием мяча после подачи в стенку с разной амплитудой отскока.

Развитие силовых качеств: комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы; прыжки через скакалку на месте и с продвижением; прыжки в полуприседе с передачей мяча над собой, в парах, с продвижением; броски набивного мяча из разных исходных положений и различной траекторией полета мяча; броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием туловища при замахе (в парах, в движении с одного-двух шагов, через волейбольную сетку на месте и в движении).

Развитие выносливости: полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжков; повторное выполнение многоскоков с изменяющейся высотой прыжка; повторное выполнение бега с максимальной скоростью до 20 м с изменяющимся интервалом скорости.

Развитие координации: двойные и тройные кувырки вперед и назад; передача мяча над собой на месте, с продвижением вперед и назад; броски малого мяча в стену с последующей ловлей после отскока от стены; передача мяча в стенку на точность из положения полуприседа и сидя на полу, стоя с поворотами и прыжками.

Гимнастика

Строевые упражнения: повторение материала, пройденного в предыдущих классах. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге.

Общеразвивающие упражнения: комплексы ОРУ без предметов способом поточно и в движении. Упражнения с набивными мячами, на гимнастической стенке, скамейке, упражнения в парах и сопротивлении.

Акробатика: И.П.- О.С., шаг правой в сторону руки вверх, наклоном назад «мост» (держат),

поворот кругом в упор стоя на колене, махом через упор присев встать, шаг левой, прыжком кувырок вперед, прыжок прогнувшись ноги врозь.

Брусья разной высоты: И.П.- вис на в/ж, размахивания изгибами, вис присев на левой правая сверху, махом одной толчком другой

подъем переворотом в упор, спад назад в вис лежа на н/ж, попеременно перехват правой, левой в упор сзади, соскок махом вперед.

Упражнения на бревне: И.П.- третья позиция. Шаг левой, равновесие, правая вперед согнута в коленном суставе, левая рука к правому носку, правая вверх назад (держать), опуская правую, встать на носки, руки в стороны, вальсовый шаг вперед с правой, вальсовый шаг с левой, полуприсед руки вниз, поворот кругом, выпрямиться, руки в стороны, шаг левой, выпад правой, поворот плечом назад на 90градусов, полуприсед «старт пловца», соскок прогнувшись ноги врозь.

Опорный прыжок: прыжок углом через коня в ширину (высота-110см) с прямого разбега.

Упражнения общефизической подготовки: специальные упражнения для всех групп мышц с элементами круговой тренировки на гимнастических снарядах, тренажерах, с использованием набивных мячей.

Специально развивающие упражнения. Формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота и плечевого пояса; упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия; упражнения на чередования напряжения и полного расслабления мышц при разных исходных положениях туловища и его звеньев (стоя, сидя, лежа), в чередовании с упражнениями на силу и скоростно-силовые способности.

Развитие гибкости: наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движения в положении стоя; наклоны в положении седа и седа ноги врозь на полу; комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, на подвижность позвоночника.

Развитие координации: прохождение полос препятствий с использованием гимнастического материала (акробатические упражнения, упражнения на снарядах – по типу круговой тренировки, комбинированное выполнение акробатических упражнений и упражнений на снарядах).

Развитие силовых качеств: подтягивание виса на низкой перекладине; отжимание в упоре лежа; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до угла 90 °; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движения без потери качества выполнения).

Развитие выносливости: продолжительные медленные движения, выполняемые с напряжением мышц и фиксацией положения тела; повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха; комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного интервального упражнения.

Лыжная подготовка. Совершенствование техники лыжных ходов. Способы переходов с ходов на ход. Передвижение на лыжах по пересеченной местности. Совершенствование стоек спуска на склонах различной крутизны. Совершенствование подъёмов различными способами. Прохождение дистанции в переменном темпе до 3 км и в равномерном темпе до 4 км.

Специально-развивающие упражнения. Развитие выносливости: передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью; передвижение на лыжах с максимальной скоростью в режиме повторного упражнения; прохождение тренировочных дистанций (до 5 км)

Развитие силовых качеств: передвижение на лыжах за счет поочередной работы рук и ног, вверх по отлогому склону; скоростной подъем скользящим шагом, «лесенкой», «ёлочкой».

Развитие координации: повороты в движении; спуски по неровному склону (на одной и двух лыжах); спуски парами, взявшись за ру-

ки; спуски с подниманием предметов, лежащих вдоль трассы.

Развитие скоростных качеств: передвижение на лыжах с максимальной скоростью (любым лыжным ходом).

Физкультурная деятельность с оздоровительно-корректирующей направленностью (ритмическая гимнастика),

Упражнения общего воздействия с повышенными энергозатратами: интенсивные гимнастические упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера в повышенном темпе, упражнения с гимнастическими палками, обручами, набивными мячами.

11 КЛАСС

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

Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых мероприятий и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания) и причины их возникновения, пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры.

Основы организации и проведения массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика). Особенности самостоятельной подготовки к участию в массовых соревнованиях (понятие индивидуальной физической подготовки и спортивной формы).

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции и 500м. Техника бега и финиширования. Прыжки в длину и высоту, изученными способами. Метание гранаты по правилам соревнований. Кроссовый и равномерный бег 2-4 км. Регулирование нагрузки и темпа бега по ЧСС и сигналам. Преодоление естественных и искусственных препятствий. Программные и дополнительные тесты.

Подвижные игры.

Специально-развивающие упражнения. Развитие выносливости: бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального упражнения; бег по пересеченной местности; бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности; повторный бег с препятствиями в максимальном темпе; бег с соревновательной скоростью.

Развитие силовых качеств: специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением; прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны); запрыгивание с последующим спрыгиванием; прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо влево, на правой, левой и поочередно; бег с препятствиями; бег в горку; упражнения с набивными мячами; индивидуальные комплексы скоростно-силовых упражнений по методу круговой тренировки; упражнения на мышцы туловища с дополнительным отягощением.

Развитие скоростных качеств: бег в максимальном темпе; максимальный бег в горку и с горки; повторное пробегание дистанций с максимальной скоростью по прямой, на повороте и со старта; прыжки через скакалку в максимальном темпе; ускорение, переходящее в многоскоки; многоскоки переходящие в бег с ускорением; бег максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м.

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, передач и бросков по кольцу. Ведение мяча при сближении

с противником. Нападение быстрым прорывом в двойках и тройках. Игра по правилам. Судейство игр учащимися.

Специально- развивающие упражнения. Развитие скоростных качеств: ходьба и бег в различных направлениях в максимальном темпе с внезапными остановками и выполнением различных заданий; бег с максимальной частотой шагов и максимальной скоростью с выпрыгиванием вверх и доставанием ориентиров левой (правой) рукой; челночный бег; передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах.

Развитие силовых качеств: комплексы упражнений на основные мышечные группы; ходьба в глубоком приседе; прыжки на одной и двух ногах, с продвижением вперед, по кругу, «змейкой»; прыжки со скакалкой на месте и с передвижением; прыжки в полуприседе в различных направлениях (лицом, спиной, правым и левым боком вперед), в парах с передачей мяча двумя руками от груди; разнообразные прыжковые упражнения; напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением; броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета мяча одной и двумя руками.

Развитие выносливости: непрерывный бег с чередованием скорости передвижения в режиме умеренной максимальной интенсивности; повторный «гладкий» беги бег «змейкой» в режиме большой интенсивности; полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений.

Развитие координации: бег по ребру гимнастической скамейки; броски малого мяча в стену одной (двумя) руками с последующей его ловлей после отскока от стены (пола); ведение мяча между фишек.

Гимнастика. Строевые упражнения: пройденный материал в предыдущих классах, построения и перестроения, размыкания и смыкания, элементы фигурной маршировки, строевой шаг, повороты кругом в движении, строевые композиции.

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов, проводимые способом поточно, в движении, в парах и сопротивлении; упражнения для выработки правильной осанки и элементы корригирующей гимнастики.

Упражнения акробатики: И.П.-О.С., упор присев, кувырок вперед, перекат назад в стойку на лопатках (держать), опускание назад в упор стоя на колене, махом упор присев, встать с махом левой (правой) руки вверх, переворот боком, приставить ногу.

Брусья разной высоты: И.П.-вис на в/ж, размахивания изгибами, вис присев на н/ж, вис лежа, перемахом правой поворот на 270 градусов в сед на правом бедре, опорой сзади сед углом, сгибая левую, встать, равновесие, «ласточка», опускание в упор присев на левой, махом правой соскок прогнувшись (до положения стоя боком к снаряду).

Опорный прыжок: прыжок углом с косога разбега, махом одной толчком другой (высота 110см), конь в ширину.

Бревно: И.П.-стоя на левой, правая назад на носок, руки вверх, приставить правую, два прыжка со сменой ног, махом левой выпад, руки в стороны, равновесие, «ласточка», руки вперед в стороны, выпрямиться, не приставляя, мах вперед, согнуть правую, левая рука к правому носку, правая назад в сторону, шаг правой, мах вперед, согнуть левую, выпрямиться, бег на носках махом правой, толчком левой соскок прогнувшись с конца бревна.

Упражнения общефизической подготовки: упражнения для всех групп мышц, при помощи гимнастических снарядов, тренажеров, различного рода отягощений и элементов круговой тренировки со станциями, включающими большее число подходов и повторений.

Специально развивающие упражнения. Формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота и плечевого пояса; упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия; упражнения на чередования напряжения и полного расслабления мышц при разных исходных положениях туловища и его звеньев (стоя, сидя, лежа), в чередовании с упражнениями на

силу и скоростно-силовые способности.

Развитие гибкости: наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движения в положении стоя; наклоны в положении седа и седа ноги врозь на полу; комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, на подвижность позвоночника.

Развитие координации: прохождение полос препятствий с использованием гимнастического материала (акробатические упражнения, упражнения на снарядах – по типу круговой тренировки, комбинированное выполнение акробатических упражнений и упражнений на снарядах).

Развитие силовых качеств: подтягивание в висе на низкой перекладине; отжимание в упоре лежа; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до угла 90 °; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движения без потери качества выполнения).

Развитие выносливости: продолжительные медленные движения, выполняемые с напряжением мышц и фиксацией положения тела; повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха; комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного интервального упражнения

Волейбол. Повторение элементов техники, пройденных в 10 классе. Прием и передача мяча сверху через сетку в прыжке. Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах, в четверках, в колоннах, стоя лицом и спиной к партнерам. Совершенствование передачи мяча над собой. Нападающий удар. Блокирование. Страховка у сетки. Верхняя прямая подача. Правила игры. Двусторонняя игра. Судейство игр учащимися

Специально-развивающие упражнения. Развитие скоростных качеств: ходьба и бег с ускорениями, рывками из разных исходных положений и в разных направлениях; бег «змейкой» с максимальной скоростью; выпрыгивание вверх с места и в движении с доставанием ориентиров правой (левой) рукой; передача в стенку двумя руками от груди с максимальной частотой движения; прием мяча после подачи в стенку с разной амплитудой отскока.

Развитие силовых качеств: комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы; прыжки через скакалку на месте и с продвижением; прыжки в полуприседе с передачей мяча над собой, в парах, с продвижением; броски набивного мяча из разных исходных положений и различной траекторией полета мяча; броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием туловища при замахе (в парах, в движении с одного-двух шагов, через волейбольную сетку на месте и в движении).

Развитие выносливости: полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжков; повторное выполнение многоскоков с изменяющейся высотой прыжка; повторное выполнение бега с максимальной скоростью до 20 м с изменяющимся интервалом скорости.

Развитие координации: двойные и тройные кувырки вперед и назад; передача мяча над собой на месте, с продвижением вперед и назад; броски малого мяча в стену с последующей ловлей после отскока от стены; передача мяча в стенку на точность из положения полуприседа и сидя на полу, стоя с поворотами и прыжками.

Лыжная подготовка. Совершенствование техники лыжных ходов. Способы переходов с хода на ход в зависимости от условий скольжения и рельефа местности. Передвижение на лыжах по пересеченной местности. Совершенствование стоек спуска на склонах различной крутизны. Совершенствование подъёмов различными способами. Прохождение дистанции в переменном темпе до 3,5 км и в равномерном темпе до 5 км.

Специально-развивающие упражнения. Развитие выносливости: передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью; передвижение на лыжах с максимальной скоростью в режиме повторного упражнения; прохождение тренировочных дистанций (до 5 км)

Развитие силовых качеств: передвижение на лыжах за счет поочередной работы рук и ног, вверх по отлогому склону; скоростной подъем скользящим шагом, «лесенкой», «ёлочкой».

Развитие координации: повороты в движении; спуски по неровному склону (на одной и двух лыжах); спуски парами, взявшись за руки; спуски с подниманием предметов, лежащих вдоль трассы.

Развитие скоростных качеств: передвижение на лыжах с максимальной скоростью (любым лыжным ходом).

Физкультурная деятельность с оздоровительно-корректирующей направленностью (ритмическая гимнастика).

Упражнения общего воздействия с повышенными энергозатратами: интенсивные гимнастические упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРЕДМЕТА

10-11 КЛАССЫ

№	Раздел. Тема	Количество часов	
		8 класс	9 класс
1	Основные знания	<i>изучается в процессе урока</i>	
1.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.		
1.2	Физическое воспитание в семье.		
1.3	Утомление при умственной работе . Физические упражнения, как средство восстановления умственной работоспособности.		
1.4	Понятие физической культуры личности и ее ценностные ориентации в индивидуальной физкультурной деятельности		
2	Физкультурно -оздоровительная деятельность	<i>изучается в процессе урока</i>	
2.1	Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки		
2.2	Комплексы дыхательной гимнастики		
2.3	Формирование стройной фигуры. Гимнастика для глаз.		
3	Физическое совершенствование		

3.1	Лёгкая атлетика	33	30
3.2	Баскетбол	18	18
3.3	Волейбол	18	18
3.4	Футбол	6	6
3.5	Гимнастика с основами акробатики	15	15
3.6	Лыжная подготовка	15	15
	Итого	105	102

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ уро- ка	Дата прове- дения урока	Темы уроков по классам		Оснащенность урока
		10классы	11 класс	
1		Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры, первичный ин- структаж на рабочем месте (л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи)		Инструкции и жур- нал по т/безопасности
2		Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости		Беговая дорожка, спорт площадка
3		Бег 30 метров (2-3 повторения)	Бег 30 метров (4-5 повторения)	Беговая дорожка
4		Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы		Перекладина, гимн.стенка
5		Совершенствование стартового ускорения (4-5 повторений)		Беговая дорожка
		10-15м; 10-15; (высокий старт)	15-20м; (низкий старт)	
6		Бег на 1000 метров без учета времени		Беговая дорожка
7		Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в виси на перекладине (д), под- тягивание на перекладине (м)		Беговая дорожка, секундомер, ЖУР, перекладина

8		Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд		Спортзал, маты, ЖУР
9		Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Спортплощадка, рулетка, ЖУР
10		Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема	Футбольное поле, мячи
11		Ведение мяча, отбор мяча	Ведение мяча, отбор мяча (совершенств.)	Футбольное поле, мячи
12		Двусторонняя игра в футбол		Футбольное поле, мячи
13		Высокий старт, бег с ускорением до 40-60 метров	Низкий старт, бег с ускорением до 80-90 метров	Беговая дорожка
14		Техника прыжка в высоту (ножницы)		Яма для прыжков в высоту, стойки ЖРУ
		Закрепление с 5-7 шагов разбега	Совершенствование с 7-9 шагов разбега	
15		Прыжки в длину с разбега, «согнув ноги»		Прыжковая яма, рулетка, ЖРУ
		9-11 шагов разбега (закрепление)	11-13 шагов разбега (совершенствование)	
16		Метание м/мяча (150) дальность с 5-6 шагов разбега.		
		Обучение закрепление	Совершенствование	
17		Техника длительного бега в равномерном темпе до		Беговая дорожка
		10 минут	12 минут	

		8-10 повторений	15 минут 10-12 повторений	
18		Обучение, закрепление	Совершенствование	Баскетбольная площадка, мячи
		Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	
19		Ведение мяча правой и левой рукой в движении	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	Баскетбольная площадка, мячи
20		Ведение мяча с изменением направления. закрепление	Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении	Баскетбольная площадка, мячи
21		Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении	Совершенствование бросков мяча одной рукой от плеча с места и в движении	Баскетбольная площадка, мячи
22		Игра в баскетбол по упрощенным правилам	Игра в баскетбол по основным правилам	Баскетбольная площадка, мячи
23		Подвижные игры на базе баскетбола	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола	Баскетбольная площадка, мячи
24		Совершенствование игры «Мяч через сетку» с элементами волейбола	Теория: «Личная гигиена физкультурника»	УП. Волейбольная площадка, мячи
25		Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	Совершенствование технике перемещений у волейбольной стойке, остановки, ускорения	Волейбольная площадка, мячи
26		Передача мяча во встречных колоннах,	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху,	Волейбольная площадка, мячи

		отбивание мяча через сетку	стоя спиной к цели	шадка, волейбольные мячи
27		Прямая нижняя подача, прием подачи	Закрепление прямой нижней подачи, прием подачи, подача в заданную часть площадки	Волейбольная площадка, волейбольные мячи
28		Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)		Волейбольная площадка, волейбольные мячи
29		Подвижные игры с элементами волейбола («Мяч через сетку» с волейбольными приемами)	Игра в волейбол по упрощенным правилам	УП. Волейбольная площадка, волейбольные мячи
30		Равномерный бег		Спортзал, секундомер, личная карта учащегося
31		Метание медбола сидя ноги врозь двумя руками из-за головы (медбол 1кг)	Стоя толкание одной рукой на дальность (медбол 3кг)	Медбол 1-3кг, спортзал ЖУР
32		Обучение, освоение	Закрепление	Спортзал
		Прыжковые упражнения, прыжки по разметкам, подскоки, тройной прыжок с места		
33		Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте, спортивная гимнастика, акробатика, единоборства, спортигры, оказание первой помощи		Журнал по т/безопасности, инструкции

34		Закрепление	Совершенствование	Спортзал канат, маты
		Лазание по канату на количество повторений		
35		Передвижение на руках с помощью партнера, переноска партнера, комплекс упражнений у гимнастической стенки		Спортзал, гимнастич. стенка
36		Прыжки со скакалкой: 30 сек в максимальном темпе, 3-4 повтора	Прыжки со скакалкой: 1 мин в максимальном темпе, 3-4 повтора	Спортзал, скакалки, секундомер, ЖУР
37		Игра «Мяч с четырех сторон» с элементами волейбола	Теория: «Осанка, средства развития»	УП. Волейбольная площадка, мячи
38		Метание м/мяча в цель с 7-8м	Метание м/мяча в цель с 9-10м	Мишень, м/мяч
39		Повторение изученных способов передвижения на лыжах.		Спорт площадка. Лыжи, лыжные палки.
40		Повторение изученных способов спуска и подъема.		Спорт площадка. Лыжи, лыжные палки.
41		Совершенствование техники лыжных ходов. Способы переходов с ходов на ход. Развитие скоростных качеств.		Спорт площадка. Лыжи, лыжные палки.
42		Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие силовых качеств		Спорт площадка. Лыжи, лыжные палки.

43		Способы переходов с ходов на ход. Развитие выносливости.	Спорт площадка. Лыжи, лыжные палки.
44		Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие силовых качеств.	Спорт площадка. Лыжи, лыжные палки.
45		Передвижение на лыжах по пересеченной местности. Совершенствование стоек спуска на склонах различной крутизны.	Спорт площадка. Лыжи, лыжные палки.
46		Поход на лыжах.	Спорт площадка. Лыжи, лыжные палки.
47		Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности до 5км.	Спорт площадка. Лыжи, лыжные палки.
48		Передвижение на лыжах с максимальной скоростью (любым лыжным ходом) в режиме повторного упражнения. Развитие силовых качеств.	Спорт площадка. Лыжи, лыжные палки.
49		Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой и субмаксимальной интенсивности.	Спорт площадка. Лыжи, лыжные палки.
50		Передвижение на лыжах по пересеченной местности.	Спорт площадка.

			Лыжи, лыжные палки.
51		Совершенствование стоек спуска и подъёма на склонах различной крутизны. Развитие координации.	Спорт площадка. Лыжи, лыжные палки.
52		Совершенствование стоек спуска и подъёма на склонах различной крутизны. Развитие координации.	Спорт площадка. Лыжи, лыжные палки.
53		Совершенствование передвижение коньковым способом.	Спорт площадка. Лыжи, лыжные палки.
54		Выполнение контрольного норматива: девочки- 1.5км. Мальчики-3км.	Спорт площадка. Лыжи, лыжные палки.
55		Поход на лыжах.	Спорт площадка. Лыжи, лыжные палки.
56		Выполнение контрольного норматива: девочки- 3км. Мальчики -5км.	Спорт площадка. Лыжи, лыжные палки.
57		Свободное катание различными видами передвижения на лыжах.	Спорт площадка. Лыжи, лыжные

				палки
58		Эстафетный бег (каждый по 500м.)		Спорт площадка. Лыжи, лыжные палки
59		Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте, спортивная гимнастика, акробатика, единоборства, спортигры, оказание первой помощи		Журнал по т/безопасности, инструкции
60		Правила игры в баскетбол.		Спортзал, гандбольные мячи
61		Совершенствование ведения мяча, остановок и передвижений.	Совершенствование ведения мяча, остановок и передвижений.	Спортзал, гандбольные мячи
62		Совершенствование броска мяча по кольцу.	Закрепление броска мяча по кольцу.	Спортзал, гандбольные мячи
63		Совершенствование изученных элементов.		Спортзал, гандбольные мячи
64		Двусторонняя игра в баскетбол.		Спортзал, гандбольные мячи
65		Двусторонняя игра в баскетбол.		Спортзал, гандбольные мячи
66		Повторение само страховки		Спортзал, маты.
		На бок, спину.	Кувырком	Зал ОФП

67		Борьба за предмет (подвижная игра на базе единоборств)		Спортзал, маты. Зал ОФП
68		Изучение захваты рук и туловища.	Изучение освобождение от захватов, выведение из равновесия.	Спортзал, маты. Зал ОФП
69		Изучение броска из-за плеча.		Спортзал, маты. Зал ОФП
70		Закрепление броска из-за плеча.		Спортзал, маты. Зал ОФП
71		Борьба за предмет (подвижная игра на базе единоборств)		Спортзал, маты. Зал ОФП
72		Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движений для локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника		Спортзал
73		Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор, махом назад соскок (м). Размахивая изгибами, вис лежа, присев (д)	Подъем в упор переворотом, махом и силой (м). Вис, прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь (д).	Спортзал, брусья, маты
74		Кувырок вперед в стойку на лопатках.	Кувырок вперед в стойку на лопатках(совершенствование)	
75		Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (закрепление)	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д)	Тренажерный зал
76		Обучение, закрепление	Совершенствование	Спортзал, зал ОФП

		Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота		
77		Обучение, закрепление	Совершенствование	Зал ОФП. УП
		Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (типа зарядки)		
78		Закрепление	Совершенствование	Спортзал, маты. Зал ОФП
		Самостраховки на спину, на бок	Страховки на спину, набок, страховки кувырком	
79		Закрепление изученных страховок, страховки кувырком	Совершенствование	Спортзал, маты. Зал ОФП
			Изученные страховки, страховки кувырком	
80		Борьба за предмет (подвижная игра на базе единоборств)	Захваты рук и туловища, освобождение от захватов, выведение из равновесия	Спортзал, маты зал ОФП
81		Обучение, закрепление	Совершенствование	Спортзал, набивные мячи
		Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками и метанием		
82		8-минутный равномерный бег	12-минутный равномерный бег	Спортзал
83		Закрепление техники метания м/мяча в цель с 8м	Совершенствование техники метания м/мяча в цель с 10м	Спортзал, м/мячи
84		Эстафетный бег в спортзале (встречная эстафета)		Спортзал, эстафетные палочки
85		Закрепление техники тройного прыжка с места	Совершенствование техники тройного прыжка с места	Спортзал, измерит. рулетка
86		«мяч с 4-х сторон»	Волейбол по основным правилам	Спортзал, волейбольные мячи
87		«Пионербол» с элементами волейбола	Двусторонняя игра в волейбол	Спортзал, волей-

				больные мячи
88		Баскетбол по упрощенным правилам	Баскетбол по основным правилам	Спортзал, волейбольные мячи
89		Бег 500м(д), бег 800м (м)	Совершенствование бега на 500м (д), 800 м (м)	Беговая дорожка, стадион, ЖУР, секундомер
90		Бег 100 метров	Бег 200 метров	Стадион, беговая дорожка, секундомер, ЖУР
91		Закрепление	Совершенствование	Прыжковая яма, измерительная рулетка
92		Совершенствование техника прыжка в длину способом «согнув ноги»		Прыжковая яма.
93		Бег 1500 метров	Бег 2000 метров	Прыжковая яма, измерительная рулетка
94		Учетный урок по метанию м/мяча на дальность	Учетный урок по метанию гранаты на дальность	Сектор метания м/мяча, гранаты, разметка в секторе метания
95		Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	Совершенствование техники бега на 100 метров	Беговая дорожка, стадион, секундо-

			мер
96		Общеразвивающие упражнения на развитие силы. Подтягивание на перекладине	Перекладина, ЖУР
97		Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места	Измерительн. Рулетка, ЖУР
98		Общеразвивающие упражнения на мышцы брюшного пресса, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд	Секундомер, ЖУР
99		Общеразвивающие упражнения на мышцы плечевого пояса и рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	ЖУР
100		БЕГ 100 МЕТРОВ	Беговая дорожка с рулеткой 10м, секундомер, ЖУР
101		Упражнения на гибкость. Тест-наклон туловища вперед из положения сидя	Спортзал, зал ОФП, линейка, ЭУР
102			
105		Подведение итогов учебного года	Выставление годовых оценок

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать

влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

правила и способы планирования систем 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;

выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления 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.

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».

Объяснять:

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

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

Характеризовать:

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

особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особен-

ности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

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

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

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

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

Соблюдать правила:

личной гигиены и закаливания организма;

организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

приемы массажа и самомассажа;

занятия физической культурой и спортивные соревнования учащимися младших классов;

судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из вися на высокой перекладине	10 раз	14 раз
	Подтягивание в вися лежа на низкой перекладине, раз	215 см	
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13 мин 50 с	10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5X2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

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

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

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 3), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в

длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта. **Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с **региональными и национальными особенностями**, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Таблица 3

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

№ п/п	Физиче- ские спо- собности	упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скорост- ные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координа- ционные	Челночный бег 3хЮм, с	16	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносли- вость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекла- дине из вися, коли- чество раз (юноши),	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
			17	5	9-10	12	6	13-15	18

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., Лях В.И. Физическая культура. 10 класс. Просвещение. 2005г.
2. Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., Лях В.И. Физическая культура. 11 класс. Просвещение. 2005 г.
3. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10–11 классов. М., Просвещение, 2010г
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы. 8-е издание, Москва “Просвящение”, 2011г.