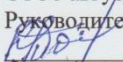
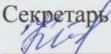


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РСО-АЛАНИЯ  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
СОШ №3 г.Алагир

«РАССМОТРЕНО»  
на заседании РМО  
протокол № 1  
От 30 августа 2022 г.  
Руководитель  
  
(Тогузов К. Т.)

«СОГЛАСОВАНО»  
Педагогический совет  
протокол от 31.08.2022 №1  
Секретарь ПС  
  
Кайтмазова Ю. Т.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор школы  
Бугулова Л. А.  
Приказ № 92-ОД  
От 31.08.2022 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре  
10 -11 классы

Составили: учителя физической культуры  
Хабалов С.Дз., Техов Р.А.

г.Алагир.

## График

### распределения учебного материала по физической культуре в 10-11 классах

	Учебный материал	Количество часов в год	Учебные четверти			
			1	2	3	4
1.	Легкая атлетика	20 часов	8		4	8
2.	Спортивные игры	26 часов	8	3	4	8
3.	Гимнастика	10 часов		10		
4.	Национальные виды спорта	12 часов	3		12	
5.	Региональный компонент	34 часа	8	8	10	8
6.	Основы знаний	В процессе уроков				
	Всего	102	27	21	30	24

### Пояснительная записка

Формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в сфере общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования.

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой общей цели программа для учащихся средней (полной) школы ориентируется на решение следующих задач:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания;
- овладение системой знаний о физической культуре как способе формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Рабочая программа составлена на основе Федерального компонента стандарта среднего (полного) общего образования (базовый уровень) по физической культуре и примерной программы среднего (полного) общего образования (базовый уровень), а также с учетом Программы общеобразовательных учреждений по физической культуре для средней (полной) школы под редакцией А.П. Матвеева 2009 г.

В связи с недостаточной материальной базой и отсутствием спортивного инвентаря, некоторые темы раздела «Физическое совершенство» сокращены. Количество часов на темы «Баскетбол», «Волейбол», увеличено. Не в полном объеме дана тема «Гимнастика на спортивных снарядах». Больше времени отдано элементам акробатики. Увеличено количество часов на тему «Легкая атлетика».

### Структура и содержание рабочей программы

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

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «Физическая культура и здоровый, образ жизни», «Оздоровительные

системы физического воспитания», «Спортивная подготовка» В этих темах раскрываются современные представления о роли физической культуры в формировании индивидуального образа жизни, сохранении здоровья и продлении творческой активности, подготовке человека к предстоящей жизнедеятельности. Кроме того, здесь приводятся сведения о современных оздоровительных системах физического воспитания, раскрываются их цели, задачи, формы организации.

В разделе «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является необходимый и достаточный для самостоятельной деятельности перечень практических навыков и умений.

Представительным по объему учебного содержания является раздел «Региональный компонент», который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников.

Программа завершается изложением *Требований к уровню подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре*. Они соотносятся с Требованиями Государственного стандарта и задаются по четырем базовым основаниям: «знать/понимать», «уметь», «демонстрировать» и «использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни

Исходя из программных требований и ориентируясь на индивидуальные возможности каждого ученика, учитель вправе самостоятельно разрабатывать контрольные задания и в соответствии с ними оценивать успеваемость каждого ученика по учебным полугодиям. Главное, чтобы к концу обучения в средней (полной) школе каждый учащийся смог выполнить программные требования к уровню подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре.

Программа рассчитана на 102 (10 класс) и 102 (11 класс) учебных часа (3ч. в нед).

Учебный материал программы ориентирован на развитие двигательных качеств.

### *Основное содержание X класс*

*Требования к знаниям.* Правила безопасного поведения на занятиях. Влияние занятий физическими упражнениями на формирование личности молодого человека. Физическая культура и спорт в здоровом образе жизни юноши и девушки. Понятие о "пожизненных" видах спорта. Основы методики занятий одним из "пожизненных" видов спорта (оздоровительный бег, аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика, гиревой спорт и другие). Понятие об "отстающих" физических качествах. Правила индивидуализации физических нагрузок при самостоятельных занятиях. Индивидуальные показатели нормального телосложения десятиклассников. Упражнения и комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств. Гигиенические требования к занятиям юношей и девушек. Предварительный, этапный, текущий самоконтроль. Содержание и методика самоконтроля. Правила судейства соревнований по одному из видов спорта, одной из спортивных игр. Оказание доврачебной помощи при травмах.

*Требования к умениям и навыкам:*

#### Гимнастика:

Девушки: выполнять ранее изученные строевые и общеразвивающие упражнения, комплексы упражнений со скакалкой, обручем, гимнастической палкой, мячом, комплекс упражнений ритмической гимнастики, комплекс акробатических упражнений.

Юноши: выполнять ранее изученные строевые упражнения, подъем в упор силой и переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; угол в висе и упоре, длинный кувырок через препятствия, стойку на руках с помощью, опорный прыжок через коня в длину ноги врозь, лазать по канату в два приема и без помощи ног

Спортивные игры: уметь организовать соревнования и судить одну из спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч).

**Баскетбол:** передачи и ловля мяча в движении; ведение мяча правой и левой руками с изменением высоты отскока, скорости и направления; броски одной и двумя руками по кольцу с ближней и средней дистанции, штрафной бросок; тактика игры в нападении, зонная и персональная защита; двусторонняя игра.

**Волейбол:** прием подачи с передачей в зону 3, вторая передача в зоны 2 и 4; нападающий удар; передача в прыжке через сетку; прием мяча снизу двумя и одной рукой с падением; верхняя и нижняя прямая подача; двусторонняя игра.

Легкая атлетика:

**Юноши:** бег 100, 1500 м. Старт в эстафетном беге. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий без опоры. Метание гранаты (700 г) в цель с расст. 15 – 20 м, метание мяча (теннисного) с 15 м в цель. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту с разбега. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. Равн. Бег 3км.

**Девушки:** бег 100, 1000 м. Старт в эстафетном беге. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий без опоры. Метание гранаты (500 г) в цель с расстояния 10 – 12 м; метание теннисного мяча на дальность и в цель. Прыжок в длину и в высоту с разбега: Равномерный бег до 3 км

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

Атлетическая гимнастика и шейпинг как системы занятий по формированию стройной фигуры. Цель и задачи, краткая история возникновения и современного развития. Анатомические и медико-биологические основы занятий атлетической гимнастикой и шейпингом: понятие о красоте тела и его гармоничном развитии (типы телосложения и анатомические пропорции тела у мужчин и женщин); возрастные особенности телосложения у мужчин и женщин; основные мышечные группы, определяющие рельеф тела мужчин и женщин, их анатомическая топография и «рабочие» функции. Организационные основы занятий: формы занятий, их структура и принципы планирования; физические упражнения, принципы дозирования физической нагрузки; контроль и проверка эффективности занятий. Правила техники безопасности.

Режим питания и его особенности при занятиях по наращиванию и снижению массы тела, роль и предназначение основных продуктов питания (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральн. соли).

Правила тестирования и оценки физической работоспособности.

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

## *II. Способы двигательной (физкультурной) деятельности*

### *1. Организация и проведение занятий физической культурой.*

Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий ф/к.

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

Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой..

Совершенствование навыков и умений в наблюдении за техникой выполнения

физических упражнений, режимами физической нагрузки (по частоте сердечных сокращений); текущим самочувствием во время занятий.

Совершенствование навыков и умений в оказании доврачебной помощи.

### *Основное содержание 11 класс*

Требования к знаниям. Правила безопасного поведения на физкультурных занятиях. Влияние занятий физическими упражнениями на формирование личности молодого человека. Понятие о физическом совершенстве человека. Индивидуальные показатели физического развития и уровня физической подготовленности, общее понятие о структуре физкультурного занятия. Принципиальные особенности физкультурных занятий для юношей и девушек. Методы самоконтроля во время занятий. Правила судейства соревнований по изученным видам спорта. Оказание доврачебной помощи при травмах.

Требования к двигательным умениям и навыкам:

#### Гимнастика.

*Девушки:* ранее разученные строевые упражнения, комплексы упражнений утренней гимнастики, комбинации упражнений на гимнастических снарядах, комбинации акробатических упражнений, комплексы упражнений художественной и ритмической гимнастики.

*Юноши:* выполнять ранее изученные строевые упражнения, подъем силой и перевороты в упор на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, комбинации упражнений на перекладине и брусьях, лазанье по канату с помощью и без помощи ног, комплексы упражнений с гантелями и гириями (до 24 кг), опорный прыжок через коня в длину ноги врозь.

#### Спортивные игры.

*Баскетбол:* передачи мяча двумя и одной руками в движении, вырывание и выбивание мяча, бросок по кольцу со средней и дальней дистанции, штрафной бросок, зонная и индивидуальная защита, тактика игры в нападении, двусторонняя игра.

*Волейбол:* верхняя и нижняя прямая подача в определенную зону, прием подачи с передачей во 2, 3 и 4 зоны, вторая передача в зоны 2 и 3 стоя лицом к цели, нападающий удар из 2, 3 и 4 зон, блокирование нападающего удара, двусторонняя игра.

#### Легкая атлетика.

*Девушки:* бег 30, 60, 100, 1100 и до 3000 м; метание гранаты (500 г) и теннисного мяча на дальность и в цель; прыжок в высоту и в длину с разбега; эстафетный бег.

*Юноши:* бег 100, 1500 и до 5000 м; финиш в беге на различные дистанции; метание гранату (700 г) на дальность и в цель; прыжок в высоту и в длину с разбега; эстафетный бег.

Кроссовая подготовка: тактика бега, распределение сил, лидирование, обгон, финиширование, бег (по пересеченной местности до 4 км (девочки) и до 6 км (мальчики)).

Развитие двигательных качеств – скоростно-силовых, общей, статической и силовой выносливости, ловкости, гибкости, быстроты движений.

*Требования к учащимся, оканчивающим среднюю школу (девушкам и юношам)*

Знать цели, задачи физической культуры, владеть знаниями в области физической культуры, необходимыми для проведения самостоятельных занятий.

Владеть жизненно важными прикладными и спортивными навыками, включая легкую атлетику, гимнастику, плавание, спортивные игры, элементы единоборства, лыжную и кроссовую подготовку.

Владеть приемами оказания доврачебной помощи пострадавшему.

Уметь организовывать и проводить занятия, соревнования и подвижные игры с младшими школьниками. Выполнять контрольные упражнения. Заботиться о своем физическом совершенствовании. Вести здоровый образ жизни

*Требования к уровню подготовки выпускников средней (полной) школы*

*В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен: знать/понимать*

- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

*уметь*

- выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания (шейпинга, атлетической гимнастики и адаптивной физической культуры);
- выполнять простейшие приемы самомассажа;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий ф/к;

*демонстрировать*

<i>Физические качества</i>	<i>Физические упражнения</i>	<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>
Быстрота	Бег 100 м с низкого старта, с	14,0	16,0-17,5
	Прыжки через скакалку, мин. с	1.30	1.00
Сила	Подтягивание туловища из виса, количество раз	12	0
	Прыжок в длину с места, см	200-240	175-210
	Поднимание тул. из и.п.лежа на спине, руки за голову, кол. р	50	30
Выносливость	Бег на 2000 м, мин. с	9.30	0
	Бег на 1000 м, мин. с	0	4.30

*Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни*

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

### Примерное распределение учебного материала

<i>№урока</i>	<i>Содержание занятий</i>
1 /28	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Физические упражнения как средство повышения работоспособности. Комплекс утренней гимнастики.
2 /29	Повороты в движенииКруговая тренировка по развитию силы основных групп мышц.
3 /31	Повороты кругом в движении Опорный прыжок через «козла» в длину «согнув ноги».
4 /32	Акробатика - повторить кувырки, стойку на лопатках, мост из положения лежа. Переворот в сторону. Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях. Подтягивание в висе.
5 /34	Комбинация акробатических упражнений: кувырок вперед; длинный кувырок вперед; стойка на голове и руках; кувырок вперед .Опор. пр. ч/з «козла» ноги врозь.h-120 см.
6 /35	Перекладина средняя: подъем переворотом в упор, перемахправой в сед, оборот вперед, перемах левой и соскок с поворотом на 90 градусов. Акробатика: кувырок ч/з стойку на руках. Комплекс упражнений с гантелями.
7 /37	Брусья средние: из седа ноги врозь стойка на плечах кувырок вперед в сед, соскок махом вперед с поворотом во внутрь на 180 градусов. Оп. Пр. ч/з «коня» в длину.

8 /38	Круговая тренировка по станциям: перекладина средняя; брусья; опорный прыжок; комбинация акробатических упражнений; жим штанги в положении лежа.
9 /40	Оценить выполнение акробатических упражнений и комбинацию упражнений на бр.
10 /41	Оценить выполнение опорного прыжка и комбинацию упражнений на перекладине,

по гимнастике в 10 классе (юноши)

*Примерное распределение* учебного материала по спортивным играм в 10-11 кл.

Баскетбол.

№ уроков	Содержание занятий
1__13	Т.Б. на уроках по спортивным играм. Упражнения в рывках, остановках и поворотах. Ведение и бросок. Защитные действия при броске в корзину
2__14	Ведение с изменением скорости и высоты отскока. Вариант игры через центр.
3__16	Броски в корзину с поступательной передачей. Ускорения при ведении мяча. Упражнения в парах с набивными мячами.
4__17	Ловля мяча отскочившего от мяча или корзины. Выбивание мяча. Тактические действ.
5__19	Ловля мяча от щита. Выбивание мяча снизу. Бросок после ведения. Вариант нападения.
6__20	Бросок с прохода вдоль лицевой линии. Тактика игры в нападении.
7__22	Контрольные упражнения по технике владения мячом. Упр. в парах с набивными мячами.
8__23	Ведение мяча на скорость. Передача и ловля мяча в движении. Наружный заслон.
9__25	Передача мяча с ударом о площадку. Ведения с изменением направлений. Наружзаслон.
10_26	Передачи мяча различными способами .Выполнение заслона. Комбинация при вбрасывании мяча из-за лицевой линии. Двухсторонняя играю
11_28	Упражнения в быстрых прорывах. Взаимодействие двух игроков нападения. Двухсторонние игры 3 х 4, 2 х 3. Практическое судейство.
12_49	Взаимодействие трех игроков в быстром прорыве. Двухсторонние игры.Судейство.
13_50	Контрольные упражнения по технике владения мячом. Двухсторонние игры с заданием.

*Примерное распределение* учебного материала по спортивным играм в 10-11 кл.

Волейбол

№ ур.	Содержание занятий
1__70	Т.Б. на занятиях по волейболу. Правила выполнения нападающего удара. Гигиенические требования к одежде.
2__71	Совершенствование пройденного в предыдущих классах материала. Прием мяча после подачи. Верхняя и нижняя передачи у стенки. Учебная игра.
3__74	О.Р.У. с набивными мячами. Совершенствование техники подачи. Двухсторонняя игра. Судейство.
4__79	Нападающий удар в прыжке с места по мячу подброшенному партнером( без сетки и через сетку).Удары через сетку с собственного набрасывания мяча. Уч. игра.
5__80	Нападающий удар из зоны 2 и 4 с передач из зоны 3. Блокирование нападающего удара(одиночное и вдвоем).
6__82	Передачи мяча в тройках, четверках с передвижением в сторону противоположную передаче. Тактические действия в нападении. Страховка нападающего.
7__83	Тактические действия в защите. Страховка блокирующего игрока. Двухсторонняя игра. Практическое судейство.
8__85	Техника владения мячом.
9__86	Техника нападающего удара со второй линии (знакомство) Учебная игра с выполнением определенной тактической задачи.
10_88	Двухсторонние игры 2х3, 3х4,4х4 с выполнением определенных тактических задач.
11_89	Практическое судейство.
12_91	Жесты судьи.
13_92	10 минут в уроке – развитие двигательных качеств.

*Примерное распределение учебного материала по легкой атлетике в 10-11 классе .*

№ ур.	Содержание занятий	Дозировка
1__4	Т.Б. во время занятий л/а на открытой площадке и в спортивном зале. Спец. л/а беговые упражнения. Старт и стартовый разгон. Метание гранаты в горизон.цель.	3(4 x 30) 5x15 м.
2__5	Медленный бег 6 минут. Спец. л/а упражнения. Передача эстафеты. Повторный бег на скорость. Метание гранаты на дальность.	3(4 x 40) 4x30 м.
3__6	Медленный бег 7 минут. Спец. л/а упражнения. Повторный бег на скорость «в виде эстафеты по кругу» Метание гранаты на дальность	3(4 x 50) Этап-60 м.
4__7	Самостоятельная подготовка к контрольному забегу на дистанцию 100 метров. Бег 100 метров на результат. Метание гранаты на дальность	Контроль
5__8	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 3000 метров в умеренном темпе. Эстафетный бег с этапами 100 метров (2 круга).	
6__9	Специальные легкоатлетические упражнения Бег 3000 метров (юноши) 2000 метров(девушки) на результат.	4(4 x 60)
7__10	Бег в умеренном темпе с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Самостоятельная подготовка к старту на 400 метров. Бег на результат	12 минут 400 метров
8__11	Бег в умеренном темпе. Передача эстафеты. Эстафетный бег с этапами 200 метров.	15 минут Контроль
9__73	Спец. л/а беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	10 минут
10_74	Спец. л/а беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	15 минут
11_76	Спец. л/а беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	20 минут
12_77	Самостоятельная подготовка к выполнению прыжка в высоту. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Контроль
13_91	Спец. л/а беговые упражнения. Низкий старт. Стартовый разгон. Развитие скорости- челночный бег	3(4x15) 10x15 м. 10x10 м.
14_92	Бег в медленном темпе О.Р.У. с набивными мячами Выбегание со старта с сопротивлением партнера Линейные эстафеты с прыжками ч/з гимнастические скамейки	10 минут 6 по 1 мин 5x10 метров.
15_94	Бег в медленном темпе. Серии прыжков со скакалкой. Приседания с отягощением (набивные мячи, гантели, штанга).	12 минут 5x1 мин 3 x 15 раз.
16_95	Бег в умеренном темпе с преодолением вертикальных препятствий. Развитие скоростно-координационных качеств- челночный бег. Метание гранаты 500- 700 грамм на дальность.	H=40-50 см. 15 мин 5 x 20 метров.



17_96	Совершенствование выполнения стартовых команд. Выбегание со старта по различным звуковым сигналам Бег 100 метров на результат. Метание гранаты 500-700 грамм на дальность.	10x10 метров Контроль.
18_97	Самостоятельная подготовка к бегу на 1000 метров. Бег 1000 метров. Передача эстафеты. Эстафетный бег с длинной этапа 160 метров.	Контроль
19_98	Бег в переменном темпе Повторный бег на скорость	20 минут. 50+60+70+ 80+90+100
20_99	Бег в переменном темпе Повторный бег на скорость.	25 минут 6x80 метров

**Региональный компонент 10-11 класс.**

К-воур.	№ ур.	Содержание занятий
6 часов	<u><i>Тестирование физической подготовленности</i></u>	
	1, 100	Бег 30 метров на скорость. Прыжок в длину с места. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Метание гранаты 700 грамм на дальность.
	2, 101	Челночный бег 3 x 10 метров. Подтягивание в висе. Темповые прыжки через гимнастическую скамейку за 1 минуту. Бег 300 метров на результат.
	3, 102	6 минутный бег. Экспресс-тест на гибкость. Прыжок со скакалкой за одну минуту. Поднимание туловища из положения лежа.
5 часов	<u><i>Профилактика В/привычек</i></u>	
	51	История открытия наркотических веществ.
	54	Применение наркотиков в медицине. Представление о наркотической зависимости.
	57	Разрушительное воздействие наркотиков на организм человека. Способы и приемы распространителей наркотиков.
	60	Пути распространения наркотиков. Цели незаконного оборота наркотиков.
	63	«Прием наркотиков- всегда полет, но в конце всегда падение. Административная и уголовная ответственность за хранение , распространение и употребление наркотиков.
4 часа	<u><i>Оздоровительная физкультура</i></u>	
	12	Комплекс упражнений для исправления и формирования осанки. Комплекс упражнений утренней гимнастики: а) без предмета, б) со скакалкой.
	15	Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия. Комплекс упражнений утренней гимнастики: а)с гимнастической палкой, б) с гантелями.
	30	Комплексы упражнений для восстановления дыхания и расслабления. Комплексы упражнений утренней гимнастики: а) с набивным мячом, б) с резиновыми и другими амортизаторами .
	81	Комплексы упражнений утренней гимнастики: а) со стулом, табуретом, б) с гимнастическим обручем.
<u><i>Совершенствование организаторских умений</i></u>		
В процессе уроков.	Подготовка мест для проведения занятий. Проведение общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений	
	Комплектование команды. Организация и проведение спортивной игры со сверстниками. Практическое судейство учебных игр по волейболу, баскетболу, гандболу.	
	Выполнение обязанностей судьи при выполнении легкоатлетических упражнений. Подача стартовых команд, секундометрирование результатов забегов.	

9 часов	18, 24, 33, 39, 44, 48, 66, 72, 84.	Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий, техники нападающего удара и вариантов блокирования. Совершенствование тактики игры в волейбол.
10 часов	<i>Развитие двигательных качеств</i>	
	21, 27, 36, 42, 45, 69, 73, 87, 90, 93.	Круговые тренировки по развитию силы, выносливости, скорости, координации, ловкости, гибкости.

№	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень физического развития					
			10 класс			11 класс		
			3	4	5	3	4	5
1	Скоростные	Бег 30 метров	5,2	4,9	4,4	5,1	4,7	4,3
2	Скоростные	Бег 100 метров	15,5	14,9	14,5	15,0	14,5	14,2
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с разбега (см.)	390	420	440	400	440	480
4	Скоростно-силовые	Прыжок в высоту с разбега (см)	105	115	125	115	125	135
5	Силовые	Метание гранаты(м)	30	35	38	32	36	40
6	Выносливость	6-минутный бег ( м )	1100	1350	1500	1300	1400	1500
7	Выносливость	Кросс 3000 м. ( мин)	15	14	13	14	13	12
8	Координационные	Челночный бег 3 x 10 метров	8,2	7,6	7,3	8,1	7,5	7,2
9	Координационные	Челночный бег 10x 10 метров	30.0	28.0	27.0	29,0	27,0	25,0
10	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места ( см )	180	210	230	200	220	240
11	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см )	+5	+12	+15	+5	+12	+15
12	Силовые	Подтяг. в висе ( раз )	4	9	11	5	10	12
13	Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа ( раз )	30	35	40	35	40	45
14	Силовые	Подъем ног за голову из и.п. лежа ( раз )	20	27	30	23	30	35
15	Силовые	Подъем корпуса из положения лежа на спине ( раз )	30	35	40	35	40	45
16	Коорд.-ые	Пр. со скак. (раз/мин )	110	130	140	120	135	150
17	Координационно-скоростные	Пр. через гимн.скам. толчком двух ног (раз/мин)	60	70	80	70	80	90
18	Координационно-силовые	Метание в цель с 10 метров	рядом	1из3	2из3	2из5	3из5	4из5

## Требования к уровню физической подготовленности юношей 10-11 класса

№ уроков	Содержание занятий	Примечание
1_28	Т.Б. при занятиях гимнастикой. ПРАВИЛА страховки и само страховки. Контроль за тренировочной нагрузкой по частоте пульса. Строевой шаг и повороты в движении О.Р.У. в парах. <u>Круговая тренировка</u> по развитию основных групп мышц.	30 сек. через 20 сек.
2_29	О.Р.У. со скакалкой. <u>Комбинация упражнений акробатики</u> ( равновесие на одной--- выпад вперед и кувырок вперед в сед ноги врозь--- перекаат назад в стойку на лопатках--- перекаат вперед в упор присев---прыжок прогнувшись.) (( кувырок вперед---длинный кувырок вперед---кувырок назад через стойку на руках )) <u>Комбинация упражнений в равновесии</u> (стойка поперек левая сзади руки в стороны---руки вверх и поворот налево---2 прыжка со сменой ног---мах правой и хлопок под ней---махом левой поворот направо и соскок прогнувшись.) <u>Комбинация упражнений на низкой перекладине</u> :подъем переворотом махом одной толчком другой--- оборот назад---перемах правой (левой) в сед --- оборот вперед---соскок перемахом левой ( правой) с поворотом вовнутрь на 180 градусов. <u>Опорный прыжок</u> через «козла» в длину согнув ноги h=120 см. «коня» в ширину боком.	Юноши Девушки Девушки Юноши Девушки Юноши Девушки
3_31	О.Р.У. с гимнастической скамейкой. <u>Комбинация упражнений акробатики</u> (два кувырка вперед слитно---перекаат назад в стойку на лопатках---перекаат вперед лечь сед углом – держать---лечь на спину---«мост»---лечь на спину---сед ноги врозь---наклон вперед и кувырок назад ч/з плечо в полушпагат. ((кувырок вперед через стойку на руках---стойка на голове и руках силой--кувырок вперед в сед ---наклон вперед и кувырок назад в стойку ноги врозь)) <u>Упражнения в равновесии</u> : стойка поперек левая сзади руки в стороны---руки в верх и поворот налево---2 прыжка со сменой ног---мах правой и хлопок под ней---махом левой поворот направо и соскок прогнувшись.	Девушки Юноши Девушки
3_31	<u>Комбинация упражнений на высокой перекладине</u> : подъем силой в упор--оборот назад в упоре---спад и соскок махом назад. <u>Опорный прыжок</u> через « коня» в длину ноги врозь h=120 см. «коня» в ширину боком	Юноши Юноши Девушки
4_32	О.Р.У. с гантелями. <u>Комбинация упражнений на параллельных брусьях</u> : вскоч в упор---размахивание в упоре---махом вперед угол в упоре(держать)---сед ноги врозь---стойка на плечах---кувырок вперед в сед ноги врозь---мах назад---махом вперед соскок с поворотом вовнутрь на 180 градусов. <u>Упражнения акробатики</u> : смотри уроки 2 и 3. <u>Лазание</u> : без помощи ног В два, три приема	Юноши Девушки Юноши Девушки
5_34	Проведение О.Р.У. с группой товарищей (с гимнастической палкой) <u>Круговая тренировка на снарядах</u> : совершенствование ранее изученных	Класс разд. на 5 групп

	упражнений в висах, упорах, акробатики, равновесии и опорном прыжке	
6__35	Круговая тренировка по развитию двигательных качеств: 15 станций ---работа по 40 секунд с 20 секундным перерывом.	2 круга
7__37	Преодоление гимнастической полосы препятствий	3 р.
8__38 9__40 10_41	Контрольные уроки по оценке техники выполнения ранее изученных упражнений по акробатике, в опорных прыжках и на гимнастических снарядах	

Примерное распределение учебного материала по гимнастике в 11 классе

Требования к уровню физической подготовленности девушек 10-11 класса

№	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень физического развития					
			10 класс			11 класс		
			3	4	5	3	4	5
1	Скоростные	Бег 30 метров	6,1	5,7	4,8	6,1	5,9	4,8
2	Скоростные	Бег 100 метров	17,8	17,0	16,5	17,0	16,5	16,0
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с разбега (см.)	310	340	370	310	340	380
4	Скоростно-силовые	Прыжок в высоту с разбега (см)	100	110	120	105	115	120
5	Силовые	Метание гранаты(м)	11	13	18	12	18	23
6	Выносливость	6-минутный бег ( м )	900	1050	1300	900	1100	1300
7	Выносливость	Кросс 2000 метров ( мин)	13.0	11.40	10.10	12.0	11.30	10.0
8	Координационные	Челночный бег 3 x 10 метров	9,7	9,3	8,4	9,6	9,2	8,4
9	Координационные	Челночный бег 10x 10 метров	35,0	34,0	33,0	34,0	33,0	32,0
10	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места ( см )	160	180	205	160	175	200
11	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см )	7	12	20	7	14	20
12	Силовые	Подтягивание в висе ( раз )	6	13	18	6	15	18
13	Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа ( раз )	6	8	12	8	10	14
14	Силовые	Подъем ног за голову из положения лежа ( раз )	5	8	10	6	10	12
15	Силовые	Подъем корпуса из положения лежа на спине ( раз )	20	25	30	22	27	32
16	Коорд-ые	Пр.соскак. ( раз/мин )	130	140	150	120	140	150
17	Координационно-скоростные	Пр. через гимн. скам. толчком двух ног(раз/мин)	35	40	50	40	50	60

*Список литературы используемый при составлении программы*

1. Федеральный компонент стандарта среднего (полного) общего образования.
2. Настольная книга учителя физической культуры: Справочно-методическое пособие /Составитель Мишин Б.И.- Москва-1986 год
3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников.- М.,1998 г.
4. Вуден Д.Р. Современный баскетбол. М.:ФиС,1987.
5. « Физкультура в школе».1997.№4
6. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных качеств. Программа общеобразовательных учебных заведений под редакцией докт. пед. наук В.И.Ляха и Г.Б.Мейксона
7. Преображенский И.Н., Харазянц А.А. «Баскетбол в школе», Просвещение,1969г.
8. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя.М.,ФиС,2000г.
9. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура.1-11 классы. /Под редакцией Матвеева А.П.-Курган,2009 год.