

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РСО-АЛАНИЯ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3 г. Алагира

«УТВЕРЖДЕНА»
в составе содержательного раздела
ООП СОО
Приказ № 104-ОД от 31.08.2024г.
Директор школы _____ /Бугулова Л. А./



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»
среднее общее образование
10-11 классы

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 соответствия 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.	Н=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.