

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Костромского муниципального района Костромской области
«Шунгенская средняя общеобразовательная школа»

«Утверждаю»
Директор школы: Е.А. Коновалова

Приказ № 24/5 от «31» августа 20 12 г.



Рабочая программа по физической культуре (спецмедгруппа) 10-11 классы

Согласована на методическом совете

Протокол № 1

от «30» августа 20 12 г.

Зам. директора по УВР:

В.А. Проворова /В.А.Проворова/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ МКОУ «ШУНГЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» (10-11 КЛАССЫ)

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов среднего общего образования (с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, задачи формирования у школьников умения учиться), примерной программы Министерства образования РФ: среднее общее образование и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

Целью данного курса учебного предмета «Физическая культура» является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности по средствам освоения двигательной деятельности, укрепление здоровья, совершенствование физических качеств. Освоение определенных двигательных действий.

На уроках физической культуры в 10-11 классах решаются **основные задачи**, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка). Систематизируются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 10-11 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков - обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей, а так же сочетание этих способностей.

Решение задач физического воспитания учащихся направленно на:

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирование основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре и приёмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

II. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение курса «Физическая культура» в средней школе (10 – 11 классы) выделяется **204 часа** (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

III. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА

В 10-11 классах акцент в содержании обучения смещается на освоение школьниками новых двигательных действий, применяемых в гимнастике, лыжных гонках, легкой атлетике и спортивных играх. Вместе с тем сохраняется в большом объеме обучение комплексам общеразвивающих физических упражнений разной функциональной направленности, подвижным играм, ориентированным на совершенствование жизненно важных навыков и умений.

Освоение учебного материала практических разделов программы сочетается с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности.

Программный материал, касающийся способов двигательной деятельности, предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельного контроля за своим физическим развитием и физической подготовленностью, оказания доврачебной помощи при легких травмах. Эти умения соотносятся в программе с соответствующими темами практического раздела и раздела учебных знаний.

Основные содержательные линии

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Понятие о Физической культуре. Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения, их характеристика. Характеристика основных физических качеств. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательных функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства и их профилактика средствами физической культуры. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и

оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение обще-подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к её материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Способы самоконтроля. Приёмы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приёмы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Спортивные игры

В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч, волейбол и футбол. При наличии в школе, регионе определённых традиций и соответствующих условий вместо указанных спортивных игр в содержание программного материала можно включать любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, бадминтон, теннис и др.).

Обучение сложной технике игры основывается на преобразованных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребёнка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а так же всевозможные сочетания этих групп возможностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), восприятие нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнёров и соперников.

Учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализация на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности. Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Гимнастика с элементами акробатики.

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 5-9 классах, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах. Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласование движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействие эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

Гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетание, последовательность и число упражнений, включённых в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения.

Лёгкая атлетика

В 10-11 классах продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию, прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом обучения легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т.д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по лёгкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создаёт благоприятные возможности, позволяющие обучить школьников проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности. Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в 5-7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега, способом «перешагивание». В 8-9 классах можно использовать другие, более сложные спортивные способы прыжков. Учитывая большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Лыжная подготовка

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 1, 2, 3 км, затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом

результатов. Рекомендуется так же провести 1-2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшат функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях. Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий. Задача педагога - ознакомить учащихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

Общеучебные умения, навыки, способы деятельности

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

особенности развития избранного вида спорта;

педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

психофункциональные особенности собственного организма;

индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения физической подготовленности;

способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм.

Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения высокого старта; бег 30 метров; эстафетный бег; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого пробега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов прыжок в высоту способом «перешагивание»; и др.

В метании на дальность и на меткость: метать малый мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч 150 г с места и с трёх шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и быстро движущейся цели с 10-12 м метать гранату 500 и 700 грамм на дальность.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из 6 элементов, или комбинацию, состоящую из 6 гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из 4 элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад, мост из положения стоя и стойку на голове.

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учётом региональных условий.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому многоборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

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

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с Бег 30 м/с	14,3 5,0	17,5 5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	–
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	–	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	–

IV. ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Базовым результатом образования в области физической культуры в средней школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе среднего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся средней школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

V. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 класс

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

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

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

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

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

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

Спортивная подготовка. Общие представления о спортивной форме и её структурных компонентах (физической, технической и психологической подготовленности). Основы самостоятельной подготовки к соревновательной деятельности, правила

индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), их распределения в режиме дня и недели (простейшие представления о циклах занятий).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

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

Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой с разной направленностью.

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

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

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с элементами акробатики

На совершенствование строевых упражнений

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

На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов

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

На совершенствование ОРУ с предметами

Юноши. С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8кг), гирями (16 и 24 кг), с эспандерами.

Девушки. Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами.

На освоение и совершенствование акробатических упражнений

Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150 – 180 см. Комбинация из ранее освоенных элементов.

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

На развитие координационных способностей

Комбинации ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Упражнения на подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости

Юноши. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Подтягивания, отжимания, угол 90, пресс, Упражнения в висах, с гирей, гантелями, набивными мячами

Девушки. Упражнения в висах, ОРУ без предметов и с предметами, в парах,

подтягивание, отжимания, угол 90, пресс.

На развитие скоростно-силовых способностей

Прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

На развитие гибкости

ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

На знания о физической культуре

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

На овладение организаторскими умениями

Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.

Самостоятельные занятия

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

Лёгкая атлетика

Совершенствование техники спринтерского бега.

Юноши и девушки. Высокий и низкий старт до 60 м, бег 30 м, бег 500 и 800 метров. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Совершенствование техники длительного бега.

Юноши. Бег в равномерном и попеременном темпе 20 – 25 мин. Бег на 3000 м.

Девушки. Бег в равномерном и попеременном темпе 15 – 20 мин. Бег на 2000 м.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

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

На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега

Юноши и девушки. Прыжки в высоту с 9 -11 шагов разбега.

Совершенствование техники метания в цель и на дальность

Юноши. Метание мяча весом 150 г с 4 – 5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500 – 700 г с места на дальность, с колена, лёжа; с 4- 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2) с расстояния 12 – 15 м; по движущейся цели (2х2) с расстояния 10 – 12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного - четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.

Девушки. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность; с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 12 – 14 м. Метание гранаты 500 г с места на дальность; с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных положений с места, с одного – четырёх шагов вперёд – вверх на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости.

Юноши и девушки. Длительный бег (юноши – до 25 мин, девушки – до 20 мин.), кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах. Групповой, эстафеты. Круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Юноши и девушки. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие координационных способностей.

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

Занятия по физической культуре.

Юноши и девушки. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основы механизма энергообеспечения лёгкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием. Прикладное значение лёгкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

Самостоятельные занятия.

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

Овладение организаторскими способностями.

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

Лыжная подготовка

Освоение техники лыжных ходов

Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов препятствий. Прохождение дистанции до 5 км, до 8 км

Знания о физической культуре

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

Спортивные игры: Футбол

На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек

Совершенствование остановки мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом

На совершенствование ловли и передач мяча:

Совершенствование техники ударов по неподвижному и летящему мячу, остановки мяча.

Совершенствование удары головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега.

На совершенствование техники защитных действий

Совершенствование обманных движений уходом, остановкой, ударом по мячу

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:

Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся

Баскетбол

На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

На совершенствование ловли и передач мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

На совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

На совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

На совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам.

Спортивные игры: Волейбол

На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений

На совершенствование техники приёма и передач мяча: варианты техники приёма и передач мяча

На совершенствование техники подач мяча: варианты подач мяча

На совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку

На совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка

На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам.

На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму): упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метание в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами, мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным.

На развитие выносливости: всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20с до 18 мин.

На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10- 13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

На знания о физической культуре: терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

На овладение организаторскими умениями: организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

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

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Социокультурные

основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

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

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

Спортивные игры

В 10—11 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается

процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду, с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 10—11 классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение.

Лёгкая атлетика

в X – XI классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и в высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных способностей (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений). Увеличивается процент упражнений, сопряжено воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки.

По сравнению с основной школой увеличиваются длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и число способов в прыжках и метаниях. С юношами и девушками продолжается углублённое изучение освоенных в VIII – IX классах различных спортивных способов прыжков. При наличии условий и обеспечении техники безопасности допустимо ознакомление старшеклассников с техникой прыжка с шестом, тройного прыжка, метания копья, диска, молота, толкания ядра.

Для обеспечения разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности, в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. Такие занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

Лыжная подготовка

Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке остаётся такой же, что и в предыдущих классах. Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учётом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанции, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересечённой местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования.

Паузы, возникающие во время отдыха, нужно заполнять малоинтенсивными упражнениями. Желательно с закреплением ранее изученной техники передвижения на лыжах. Для этого можно использовать спуски с гор, отработку элементов техники лыжных ходов в медленном темпе, обращая особое внимание на координацию движений и правильность их выполнения.

Интервалы отдыха после интенсивной работы устанавливаются таким образом, чтобы

частота пульса снизилась примерно до 130 уд./мин. не следует резко увеличивать скорость, её нужно повышать постепенно от урока к уроку. Учитель должен указать учащимся на конкретные участки дистанции, где необходимо повысить скорость. Нужно научить учащихся равномерно распределить силы для прохождения всей дистанции, что позволит улучшить функциональные возможности их организма.

11 класс

Знания о физической культуре

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

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

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

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

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

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

Тестирование специальных физических качеств.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

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

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

Совершенствование навыков в приемах гигиенического и оздоровительного самомассажа.

Совершенствование навыков и умений в судействе спортивных соревнований.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой. Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, комплексная оценка индивидуального физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма.

Физическое совершенствование

Гимнастика с элементами акробатики

На совершенствование строевых упражнений

Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов

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

На совершенствование ОРУ с предметами

Юноши. С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8кг), гириями (16 и 24 кг), с эспандерами.

Девушки. Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами.

На освоение и совершенствование акробатических упражнений

Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150 – 180 см. Комбинация из ранее освоенных элементов.

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

На развитие координационных способностей

Комбинации ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, бревне. Акробатические упражнения. Упражнения на подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости

Юноши. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Подтягивания, отжимания, угол 90, пресс, упражнения в висах, с гирей, гантелями, набивными мячами.

Девушки. Упражнения в висах, ОРУ без предметов и с предметами, в парах, отжимания, подтягивания, угол 90, пресс и др.

На развитие скоростно-силовых способностей

Прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

На развитие гибкости

ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами, наклоны вперед из положения сидя.

На знания о физической культуре

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах

На овладение организаторскими умениями

Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками

Самостоятельные занятия

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

Лёгкая атлетика

Совершенствование техники спринтерского бега.

Юноши и девушки. Высокий и низкий старт до 60 м, бег 30 м, бег 500 и 800 м, Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Совершенствование техники длительного бега.

Юноши. Бег в равномерном и попеременном темпе 20 – 25 мин. Бег на 3000 м.

Девушки. Бег в равномерном и попеременном темпе 15 – 20 мин. Бег на 2000 м.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

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

На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега

Юноши и девушки. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега

Совершенствование техники метания в цель и на дальность

Юноши. Метание гранаты 500 – 700 г с места на дальность, с колена, лёжа; с 4- 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2) с расстояния 12 – 15 м; по движущейся цели (2х2) с расстояния 10 – 12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного - четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.

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

Развитие выносливости.

Юноши и девушки. Длительный бег (юноши – до 25 мин, девушки – до 20 мин.), кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах. Групповой, эстафеты. Круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Юноши и девушки. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие координационных способностей.

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

Занятия по физической культуре.

Юноши и девушки. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основы механизма энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

Самостоятельные занятия.

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

Овладение организаторскими способностями.

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

Лыжная подготовка

Освоение техники лыжных ходов

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км и до 8 км

Знания о физической культуре

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

Спортивные игры: Футбол

На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек

Совершенствование остановки мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом.

На совершенствование ловли и передач мяча: Совершенствование техники ударов по неподвижному и летящему мячу, остановки мяча.

На совершенствование техники защитных действий: Совершенствование удары головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега.

На совершенствование техники защитных действий Совершенствование обманных движениях уходом, остановкой, ударом по мячу.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся

Баскетбол

На совершенствование передачи мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола: комбинации из освоенных элементов техники передвижений

На совершенствование ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника (в различных построениях).

На совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

На совершенствование броска мяча одной рукой от плеча с места и в движении варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

На совершенствование техники броска мяча в корзину: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)

На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам.

Спортивные игры: Волейбол

На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

На совершенствование техники приёма и передач мяча: варианты техники приёма и передач мяча

На совершенствование техники подач мяча: варианты подач мяча

На совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку.

На совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка.

На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам.

На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму): упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метание в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами, мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным.

На развитие выносливости: всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20с до 18 мин.

На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10- 13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

На знания о физической культуре: терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

На овладение организаторскими умениями: организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

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

VI. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Личностные результаты:

формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;

формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, мотивации к творческому труду, к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты:

формирование первоначальных представлений о единстве и многообразии физического совершенствования;

понимание обучающимися того, что спорт представляет собой явление национальной культуры и основное средство человеческого общения;

сформированность позитивного отношения к показателям общей физической культуры и гражданской позиции человека;

овладение первоначальными представлениями о нормах физической культуры;

овладение учебными действиями физической культуры и формирование умения использовать знания для решения познавательных, практических и коммуникативных задач;

освоение первоначальных научных представлений о физической культуре;

формирование умений опознавать и анализировать основные физические упражнения.

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

№	Физические способности	Контрольное упражнение	возраст, лет	Уровень					
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
				юноши			девушки		
1	Скоростные	Бег 30 м, сек	16 17	5,2 и н. 5,1	5,1 - 4,8 5,0 – 4,7	4,4 и в 4,3	6,1 и в 6,1	5,9 – 5,3 5,9 – 5,3	4,8 и в 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, сек	16 17	8,2 и н. 8,1	8,0 – 7,7 7,9 – 7,5	7,3 и в 7,2	9,7 и н. 9,6	9,3 – 8,7 9,3 – 8,7	8,4 и в. 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	16 17	180 и н. 190	195 – 210 205 - 220	230 и в. 240	160 и н. 160	170 – 190 170 - 190	210 и в. 210
4	Выносливость	6 – минутный бег, м	16 17	1100 и н. 1100	1300–1400 1300-1400	1500 и в. 1500	900 и н. 900	1050- 1200 1050-1200	1300 и в. 1300
5	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	16 17	5 и н. 5	9 – 12 9 - 12	15 и в. 15	7 и н. 7	12 – 14 12 - 14	20 и в. 20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши) Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девушки)	16 17	4 и ниже 5	8 – 9 9 - 10	11 и в. 12	6 и ниже 6	13 – 15 13 - 15	18 и в. 18

VII. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре

класс 10

Количество часов

Всего 102 часа; в неделю 3 часа.

Планирование составлено на основе УМК «Школа России», примерной программы Министерства образования РФ: основное общее образование, авторской программы В.И. Ляха и Л.А. Зданевич, утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта основного образования.

Учебник: Виленский, М. Я. Физическая культура. 10 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2012.

Лях, В. И. Физическая культура. 1-11кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2012.

	Тема	Основные виды деятельности учащихся	Количество часов			Учебно-методический комплект
			Формы организации учебных занятий			
			Лекции	Практическое	Всего	
Легкая атлетика (14 часов)						
1.	Техника безопасности. История физической культуры	Инструктаж по ТБ. Здоровый образ жизни и его составляемые. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	1		1	Учебник
2.	Высокий старт 30 метров на скорость	Равномерный бег 10 минут, бег с ускорением 50–70 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Финиширование. Инструктаж по ТБ. Здоровый образ жизни и его составляемые.		Упражнение Быстрота	1	Секундомер, дорожки
3.	Высокий старт 60 метров на скорость	Равномерный бег 10 минут. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств Бег на результат 60 м. Финиширование.		Упражнение Быстрота	1	Секундомер, дорожки

4.	Совершенствование: Прыжка в длину с разбега, согнув ноги, с 13-15 шагов разбега	Равномерный бег 10 минут. Прыжок в длину с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований		Упражнение прыгучести Правило игры	2	рулетка, яма прыжковая
5.						
6.	Бег 100 метров на результат. Совершенствование техники метания гранаты на точность и дальность: 700 г (мальчики); 500 г (девочки)	Метание гранаты 500 гр. и 700 гр. с места на дальность; с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных положений с места, с одного – четырёх шагов вперёд – вверх на дальность и заданное расстояние ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований		Упражнение сила	2	Рулетка, мячик для метания
7.						
8.	Кросс 500 метров (девочки) и 800 метров (мальчики) на результат	Бег в равномерном темпе. Бег 500 и 800 м. ОРУ. Развитие выносливости		Пробежка на скорость	1	Секундомер
9.	Кросс 1000 метров на результат	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости.		Пробежка на выносливость	1	Секундомер
10.	Кросс 2000 метров на результат	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Бег 2000 м.		Пробежка на выносливость	1	Секундомер
11.	Наклоны вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд	ОРУ. Наклоны вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд. Инструктаж ПТБ		Упражнение на пресс	1	Рулетка, мат
12.	Подтягивание на высокой и низкой перекладине	ОРУ. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Подвижные игры. Инструктаж ПТБ		Упражнения на руки	1	Турник
13.	Челночный бег 4*10м. Угол 90	Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Челночный бег 3х10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных		Упражнение на ноги, пресс	1	Секундомер, мяч

		качеств. Правила соревнований				
14.	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Прыжки в длину с места, отжимания. Подвижные игры. Развитие силы и прыгучести.		Упражнение прыгучести	1	Рулетка
15.	Прыжок на скакалке за 30 секунд	Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Прыжки в скакалку. Подвижные игры. Развитие выносливости.		Прыжки , многоскоки	1	скакалки
Футбол (12часов)						
16.	Совершенствование техники ударов по неподвижному и летящему мячу, остановки мяча	Удары ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. Игра «Футбол» по основным правилам.		Визуальная оценка действий	1	Мячи, свисток
17.	Совершенствование удары головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега	Удар ногой с разбега по неподвижному мячу в горизонтальную цель. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.		Визуальная оценка действий	2	Свисток, мячи
18.						
19.	Совершенствование остановки мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Удар ногой с разбега. Игра « Передай мяч головой». Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. Ведение мяча. Игра « Футбол».		Техника исполнения	2	Мячи, свисток
20.						
21.	Совершенствование обманных движениях уходом, остановкой, ударом по мячу	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Удар ногой с разбега. Игра « Передай мяч головой». Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. Ведение мяча. Игра « Футбол».		Оценка ТТД	1	Мячи, свисток
22.	Двусторонняя игра в футбол по основным правилам	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Удар ногой с разбега. Игра « Передай мяч головой». Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень.		Техника исполнения	2	Мячи, свисток, площадка
23.						

		Ведение мяча. Игра « Футбол».				
24.	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Игра « Футбол» по основным правилам.		Оценка ТТД	3	Мячи, свисток, площадка
25.						
26.						
27.	Эстафетный бег: по 250м, совершенствование тройного прыжка	Равномерный бег 10 минут. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Финиширование.		Упражнение на ноги, скорость, сила	1	Площадка для прыжков
Гимнастика с элементами акробатики (13 часов)						
28.	История гимнастики. Техника безопасности на уроках. Строевые построения, повороты, перестроение в 2 шеренги и в движении	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям	1	Выполнение команд, положение рук, ног	2	учебник
29.						
30.	Кувырок вперед, кувырок назад через стойку на руках	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно.		Подготовительные упражнения	1	мат
31.	Стойка на голове, березка	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках, выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно.		Подготовительные упражнения	1	мат
32.	Мостик из положения стоя, длинный кувырок	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами.		Подготовительные	1	мат

		Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Стойка на голове и руках, два кувырка вперед слитно, мостик из положения стоя.		упражнения		
33.	Совершенствование спортивной композиции из 4-5 элементов	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Спортивная композиция.		Подготовительные упражнения	1	мат
34.	Совершенствование опорного прыжка через козла ноги врозь	Опорный прыжок, через козла ноги врозь. ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей, координацию		Подготовительные упражнения	1	«козел», маты, мостик
35.	Совершенствование опорного прыжка через козла ноги согнуты под себя	Выполнение опорного прыжка через козла ноги согнуты под себя. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей, координацию		Подготовительные упражнения	1	«козел», маты, мостик
36.	Закрепление опорного прыжка через козла ноги согнуты в сторону, и в сторону 90 градусов	Выполнение опорного прыжка через козла ноги согнуты в сторону и в сторону 90 градусов. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей, координацию		Подготовительные упражнения	2	"козел», маты, мостик
37.						
38.	Совершенствование упражнений и комбинаций на гимнастическом бревне (девочки) и упражнений на брусьях (мальчики)	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке, бревне, брусьях. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.		Подготовительные упражнения	3	Гимнастическое бревно, брусья
39.						
40.						
41.	Лазание по канату	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема		Подготовительные упражнения	2	канат
42.						

Баскетбол (6 часов)						
43.	Совершенствование передачи одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток, площадка
44.	Совершенствование ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток, площадка
45.	Совершенствование ведения мяча во встречном движении, броски мяча в движении, передача и бросок	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола		Корректировка техники и тактики игры	1	площадка, мячи
46.	Совершенствование броска мяча одной рукой от плеча с места и в движении	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола		Корректировка техники и тактики игры	1	площадка, мячи
47.	Совершенствование броска мяча в корзину	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола		Корректировка техники и тактики игры	1	площадка, мячи
48.	Игра в баскетбол по основным правилам	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с		Корректировка техники и тактики	1	площадка, мячи

		сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола		игры		
Лыжная подготовка (18 часов)						
49.	Техника безопасности на уроках. История лыжных соревнований, подготовка лыж	ТБ на уроках лыжной подготовки. Скрепление и переноска лыж. Строевые упражнения с лыжами в руках. Передвижение на лыжах в колонне.	1		1	Учебник, лыжи
50.	Совершенствование попеременно двухшажного хода	Основная стойка на лыжах, построение в шеренгу. Скользящий, попеременно и одновременно двухшажный ходы. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Ходьба на лыжах 1 км. Развитие координационных способностей.		Отработка техники	2	Лыжи, палки, тренировочный круг
51.						
52.	Совершенствование поворота переступлением на месте и в движении путем «елочкой»	Постановке палки на снег и приложение усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Повороты переступлением на месте путем «елочкой». Закрепление подъема елочкой и скользящим шагом		Отработка техники	1	Лыжи, палки, тренировочная горка
53.	Совершенствование одновременно одношажного и бесшажного хода	Учет одновременно одношажного хода и совершенствование одновременно бесшажного хода. Развитие координационных способностей.		Отработка техники	1	Лыжи, палки, тренировочный круг
54.	Совершенствование конькового хода	Разведение и сведение задних концов лыж во время спуска со склона. Пройти 1км длительное скольжение лыж в коньковом ходе с помощью палок.		Отработка техники	2	Лыжи, палки, тренировочный круг
55.						
56.	Совершенствование торможения «плугом» и «полуплугом»	Движению руки за бедро при окончании отталкивания в попеременном двухшажном ходе, движению маховой ноги и наклону туловища при окончании отталкивания руками в одновременном двухшажном ходе. Торможение «плугом» и «полуплугом». Учет подъема елочкой и скользящим шагом		Отработка техники	2	Лыжи, палки, тренировочный круг
57.						

58.	Совершенствование лыжных ходов	Прохождение тренировочных дистанций до 3 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости.		Отработка техники	2	Лыжи, палки, тренировочный круг
59.						
60.	Совершенствование спуска с горы	Спуск в средней стойке. Согласованность движение рук и ног в двухшажном ходе, отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Торможение плугом и полуплугом.		Отработка техники	1	Лыжи, палки, гора
61.	Совершенствование подъема в гору	Учет подъема в гору изученными способами: «елочкой» и «лестницей». Ходьба на лыжах, развитие выносливости.		Отработка техники	1	Лыжи, палки, гора
62.	Прохождение дистанции 1 км на скорость	Прохождение дистанции 1 км. Изученными ходами. Игра «На буксире». Развитие выносливости.		На соревнования	1	Лыжи, палки, тренировочный круг
63.	Прохождение дистанции 2 км на скорость	Прохождение тренировочных дистанций до 2 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится».		На соревнования	1	Лыжи, палки, тренировочный круг
64.	Прохождение дистанции 3 км на скорость	Прохождение тренировочных дистанций до 3 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости.		На соревнования	1	Лыжи, палки, тренировочный круг
65.	Прохождение дистанции 5 км на скорость	Прохождение тренировочных дистанций до 5 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости.		На соревнования	1	Лыжи, палки, тренировочный круг
66.	Прохождение дистанции 8 км, прогулка на Волгу	Ходьба на лыжах 8 км. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости.		На соревнования	2	Лыжи, палки, тренировочный круг
67.						
Волейбол (11 часов)						
68.	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам		Корректировка техники и тактики игры	1	Учебник, мячи, свисток
69.	Совершенствование техники	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из		Корректиров	1	Мячи,

	приёма и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад. Передачи различные по расстоянию и высоте	разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи, комбинация из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку Игра по упрощенным правилам		ка техники и тактики игры		свисток
70.	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку, сверху, стоя спиной к цели. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток
71.	Совершенствование прямой верхней передачи	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток
72.	Совершенствование прямого нападающего удара	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток
73.	Совершенствование приёма мяча одной рукой с падением вперёд и скольжением на груди-животе	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток
74.	Совершенствование вариантов блокирования нападающих	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения.		Корректировка техники и	1	Мячи, свисток

	ударов (одиночное, вдвоём), страховка	Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам		тактики игры		
75.	Совершенствование тактики нападения – индивидуальные, групповые и командные действия	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам в нападении в 3 зоне. Тактика свободного нападения		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток
76.	Совершенствование тактики защиты – индивидуальные, групповые и командные действия	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения		Корректировка техники и тактики игры	2	Мячи, свисток
77.						
78.	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток
Легкая атлетика (17 часов)						
79.	Техника безопасности на уроках физической культуры	ОРУ. Инструктаж по ТБ. Здоровый образ жизни и его составляющие. Бег с ускорением 40–50 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств прыжки в длину с места.	1		1	Учебник
80.	Челночный бег 4*10м. Угол 90	Бег с ускорением, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств, прыжки в длину с места.		Упражнение Быстрота	1	Секундомер, дорожки

		Челночный бег 4*10м. Угол 90.				
81.	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		Упражнение силы	1	рулетка
82.	Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	ОРУ. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Подвижные игры. Развитие силы и выносливости. Инструктаж ПТБ, игра подвижная		Упражнение прыгучести Правило игры	1	Турник
83.	Наклоны вперед из положения сидя, см.	ОРУ. Наклоны вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд. Подвижные игры. Инструктаж ПТБ		Упражнение сила	1	Рулетка
84.	Совершенствование прыжков в высоту	Обучение отталкиванию в прыжке в высоту способом «перешагиванием», прыжок с 7–9 шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		Техническое прыжки	2	Стойка для прыжков
85.						
86.	Прыжок на скакалке за 30 секунд. Игра в футбол	Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Развитие прыгучести, прыжки через скакалку		Технические прыжки	1	Секундомер, мяч
87.	Подъем туловища за 1 минуту и за 30 секунд	ОРУ. Наклоны вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 60 секунд. Инструктаж ПТБ		Упражнение силы пресса	1	Секундомер
88.	Высокий старт 60 метров на результат	Равномерный бег 10-12 минут, бег с ускорением 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Развитие двигательных качеств.		Упражнение быстрота	1	Секундомер
89.	Высокий старт 30 метров на результат	Равномерный бег 10-12 минут, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные		Упражнение Быстрота	1	Секундомер

		беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Здоровый образ жизни и его составляющие.				
90.	Совершенствование техники метание гранаты на точность и дальность: 500 гр. (девочки) и 700гр. (мальчики)	Метание гранаты 500 гр. И 700 гр. с места на дальность; с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных положений с места, с одного – четырёх шагов вперёд – вверх на дальность и заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		Упражнения на руки	2	Мячики, гранаты
91.						
92.	Совершенствование прыжка в длину с разбега, согнув ноги, с 11-13 шагов разбега	Равномерный бег 10-12 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 11-13 шагов разбега. Игра «Догони мой хвост».		Упражнение на ноги	2	Рулетка
93.						
94.	Эстафета по кругу Бег 100 метров на результат	Равномерный бег 10-12 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. ОРУ. Развитие выносливости. Эстафета по кругу. Бег на результат 100 м.		Скорость, быстрота, ловкость	1	Секундомер
95.	Кросс 1000 метров на результат	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости.		Выносливость бега	1	Секундомер
96.	Кросс 2000 и 3000 метров на результат	Равномерный бег. ОРУ. Развитие выносливости. Бег 2000 м. Подвижные игры.		Выносливость бега	1	Секундомер
Подвижные спортивные игры (6 часов)						
97.	Игра футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	Игра « Футбол» по основным правилам. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.		Корректировка техники и тактики игры	2	Свисток , мячи
98.						
99.	Баскетбол. Совершенствование ведения мяча и броска мяча в	Двусторонняя игра по упрощённым правилам. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в		Корректировка техники и	1	Мячи, свисток

	корзину после ведения	круге. Бросок мяча двумя руками с места. Стойка и передвижения игрока, вырывание и выбивание мяча		тактики игры		
100.	Тестирование по всему курсу физическая культура	Тестирование по основным видам спорта, истории физической культуры		теория	1	
101.	Волейбол. Совершенствование нападающего удара и блока	Двусторонняя игра «Мяч через сетку» по упрощённым правилам		Корректировка техники и тактики игры	2	Мячи, свисток
102.						

по физической культуре

класс 11

Количество часов

Всего 102 часа; в неделю 3 часа.

Планирование составлено на основе УМК «Школа России», примерной программы Министерства образования РФ: основное общее образование, авторской программы В.И. Ляха и Л.А. Зданевич, утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта основного образования.

Учебник: Виленский, М. Я. Физическая культура. 10 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2012.

Лях, В. И. Физическая культура. 1-11кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2012.

	Тема	Основные виды деятельности учащихся	Количество часов			Учебно-методический комплект
			Формы организации учебных занятий			
			Лекции	Практическое	Всего	
Легкая атлетика (14 часов)						
1	Техника безопасности. История физической культуры	Инструктаж по ТБ. Здоровый образ жизни и его составляемые. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	1		1	Учебник
2	Высокий старт 30 метров на	Равномерный бег 10 минут, бег с ускорением 30–		Упражнение	1	Секундомер,

	скорость	40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Финиширование. Инструктаж по ТБ. Здоровый образ жизни и его составляющие.		Быстрота		дорожки
3	Высокий старт 60 метров на скорость	Равномерный бег 10 минут. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств Бег на результат 60 м. Финиширование.		Упражнение Быстрота	1	Секундомер, дорожки
4	Совершенствование: Прыжка в длину с разбега, согнув ноги, с 13-15 шагов разбега	Равномерный бег 10 минут. Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований		Упражнение прыгучести Правило игры	2	рулетка, яма прыжковая
5						
6	Бег 100 метров на результат. Совершенствование техники метания гранаты на точность и дальность: 700 г (мальчики); 500 г (девочки)	Метание гранаты 500 гр и 700 гр. с места на дальность; с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных положений с места, с одного – четырёх шагов вперёд – вверх на дальность и заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований		Упражнение сила	2	Рулетка, мячик для метания
7						
8	Кросс 500 метров (девочки) и 800 метров (мальчики) на результат	Бег в равномерном темпе. Бег 500 и 800 м. ОРУ. Развитие выносливости		Пробежка на скорость	1	Секундомер
9	Кросс 1000 метров на результат	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости.		Пробежка на выносливость	1	Секундомер
10	Кросс 2000 метров на результат	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Бег 2000 м.		Пробежка на выносливость	1	Секундомер
11	Наклоны вперёд из положения	ОРУ. Наклоны вперёд из положения сидя,		Упражнение	1	Рулетка, мат

	сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд	сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд. Инструктаж ПТБ		на пресс		
12	Подтягивание на высокой и низкой перекладине	ОРУ. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Подвижные игры. Инструктаж ПТБ		Упражнения на руки	1	Турник
13	Челночный бег 4*10м. Угол 90	Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Челночный бег 3x10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований		Упражнение на ноги	1	Секундомер, мяч
14	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Прыжки в длину с места, отжимания. Подвижные игры. Развитие силы и прыгучести.		Упражнение прыгучести	1	Рулетка
15	Прыжок на скакалке за 30 секунд	Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Прыжки в скакалку. Подвижные игры. Развитие выносливости.			1	скакалки
Футбол (12часов)						
16	Совершенствование техники ударов по неподвижному и летящему мячу, остановки мяча	Удары ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. Игра «Футбол» по основным правилам.		Визуальная оценка действий	1	Мячи, свисток
17	Совершенствование удары головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега	Удар ногой с разбега по неподвижному мячу в горизонтальную цель. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.		Визуальная оценка действий	2	Свисток, мячи
18						
19	Совершенствование остановки мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Удар ногой с разбега. Игра «Передай мяч головой». Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. Ведение мяча. Игра «Футбол».		Техника исполнения	2	Мячи, свисток
20						
21	Совершенствование обманных движений уходом, остановкой, ударом по мячу	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Удар ногой с разбега. Игра «Передай мяч головой». Удар ногой с разбега по		Оценка ТТД	1	Мячи, свисток

		неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. Ведение мяча. Игра « Футбол».				
22	Двусторонняя игра в футбол по основным правилам	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Удар ногой с разбега. Игра « Передай мяч головой». Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. Ведение мяча. Игра « Футбол».		Техника исполнения	2	Мячи, свисток, площадка
23						
24	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Игра « Футбол» по основным правилам.		Оценка ТТД	3	Мячи, свисток, площадка
25						
26						
27	Эстафетный бег: по 250м, совершенствование тройного прыжка	Равномерный бег 10-12 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Развитие выносливости. Эстафета по кругу.		Упражнение быстрота, силы	1	
Гимнастика с элементами акробатики (13 часов)						
28	История гимнастики. Техника безопасности на уроках. Строевые построения, повороты, перестроение в 2 шеренги и в движении	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям	1	Выполнение команд, положение рук, ног	2	учебник
29						
30	Кувырок вперед, кувырок назад через стойку на руках	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно.		Подготовительные упражнения	1	мат

31	Стойка на голове, березка	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках, выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно.		Подготовительные упражнения	1	мат
32	Мостик из положения стоя, длинный кувырок	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Стойка на голове и руках, два кувырка вперед слитно, мостик из положения стоя.		Подготовительные упражнения	1	мат
33	Совершенствование спортивной композиции из 4-5 элементов	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Спортивная композиция.		Подготовительные упражнения	1	мат
34	Совершенствование опорного прыжка через козла ноги врозь	Опорный прыжок, через козла ноги врозь. ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей, координацию		Подготовительные упражнения	1	«козел», маты, мостик
35	Совершенствование опорного прыжка через козла ноги согнуты под себя	Выполнение опорного прыжка через козла ноги согнуты под себя. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей, координацию		Подготовительные упражнения	1	«козел», маты, мостик
36	Закрепление опорного прыжка через козла ноги согнуты в сторону, и в сторону 90 градусов	Выполнение опорного прыжка через козла ноги согнуты в сторону и в сторону 90 градусов. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей, координацию		Подготовительные упражнения	2	"козел", маты, мостик
37						
38	Совершенствование упражнений	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе		Подготовительные упражнения	3	Гимнастическое

39	и комбинаций на гимнастическом бревне (девочки) и упражнений на брусьях (мальчики)	(мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке, бревне, брусьях. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.		льные упражнения		бревно, брусья
40						
41	Лазание по канату	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема		Подготовите лные упражнения	2	канат
42						
Баскетбол (6 часов)						
43	Совершенствование передачи одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра		Корректиров ка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток, площадка
44	Совершенствование ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола		Корректиров ка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток, площадка
45	Совершенствование ведения мяча во встречном движении, броски мяча в движении, передача и бросок	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола		Корректиров ка техники и тактики игры	1	площадка, мячи
46	Совершенствование броска мяча одной рукой от плеча с места и в движении	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная		Корректиров ка техники и тактики игры	1	площадка, мячи

		игра. Правила баскетбола				
47	Совершенствование броска мяча в корзину	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола		Корректировка техники и тактики игры	1	площадка, мячи
48	Игра в баскетбол по основным правилам	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола		Корректировка техники и тактики игры	1	площадка, мячи
Лыжная подготовка (18 часов)						
49	Техника безопасности на уроках. История лыжных соревнований, подготовка лыж	ТБ на уроках лыжной подготовки. Крепление и переноска лыж. Строевые упражнения с лыжами в руках. Передвижение на лыжах в колонне.	1		1	Учебник, лыжи
50	Совершенствование попеременно двухшажного хода	Основная стойка на лыжах, построение в шеренгу. Скользящий, попеременно и одновременно двухшажный ходы. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Ходьба на лыжах 1 км. Развитие координационных способностей.		Отработка техники	2	Лыжи, палки, тренировочный круг
51						
52	Совершенствование поворота переступлением на месте и в движении путем «елочкой»	Постановка палки на снег и приложение усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Повороты переступлением на месте путем «елочкой». Закрепление подъема елочкой и скользящим шагом		Отработка техники	1	Лыжи, палки, тренировочная горка
53	Совершенствование одновременно одношажного и бесшажного хода	Учет одновременно одношажного хода и совершенствование одновременно бесшажного хода. Развитие координационных способностей.		Отработка техники	1	Лыжи, палки, тренировочный круг

54	Совершенствование конькового хода	Разведение и сведение задних концов лыж во время спуска со склона. Пройти 1км длительное скольжение лыж в коньковом ходе с помощью палок.		Отработка техники	2	Лыжи, палки, тренировочный круг
55						
56	Совершенствование торможения «плугом» и «полуплугом»	Движению руки за бедро при окончании отталкивания в попеременном двухшажном ходе, движению маховой ноги и наклону туловища при окончании отталкивания руками в одновременном двухшажном ходе. Торможение «плугом» и «полуплугом». Учет подъема елочкой и скользящим шагом		Отработка техники	2	Лыжи, палки, тренировочный круг
57						
58	Совершенствование лыжных ходов	Прохождение тренировочных дистанций до 3 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости.		Отработка техники	2	Лыжи, палки, тренировочный круг
59						
60	Совершенствование спуска с горы	Спуск в средней стойке. Согласованность движение рук и ног в двухшажном ходе, отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Торможение плугом и полуплугом.		Отработка техники	1	Лыжи, палки, гора
61	Совершенствование подъема в гору	Учет подъема в гору изученными способами: «елочкой» и «лестницей». Ходьба на лыжах, развитие выносливости.		Отработка техники	1	Лыжи, палки, гора
62	Прохождение дистанции 1 км на скорость	Прохождение дистанции 1 км. Изученными ходами. Игра «На буксире». Развитие выносливости.		На соревнования	1	Лыжи, палки, тренировочный круг
63	Прохождение дистанции 2 км на скорость	Прохождение тренировочных дистанций до 2 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится».		На соревнования	1	Лыжи, палки, тренировочный круг
64	Прохождение дистанции 3 км на скорость	Прохождение тренировочных дистанций до 3 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости.		На соревнования	1	Лыжи, палки, тренировочный круг
65	Прохождение дистанции 5 км на скорость	Прохождение тренировочных дистанций до 5 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости.		На соревнования	1	Лыжи, палки, тренировочный круг

66	Прохождение дистанции 8 км, прогулка на Волгу	Ходьба на лыжах 8 км. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости.		На соревнования	2	Лыжи, палки, тренировочный круг
67						
Волейбол (11 часов)						
68	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам		Корректировка техники и тактики игры	1	Учебник, мячи, свисток
69	Совершенствование техники приёма и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад. Передачи различные по расстоянию и высоте	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи, комбинация из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку Игра по упрощенным правилам		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток
70	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку, сверху, стоя спиной к цели. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток
71	Совершенствование прямой верхней передачи	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток
72	Совершенствование прямого нападающего удара	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя		Корректировка техники и тактики	1	Мячи, свисток

		прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам		игры		
73	Совершенствование приёма мяча одной рукой с падением вперёд и скольжением на груди-животе	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток
74	Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток
75	Совершенствование тактики нападения – индивидуальные, групповые и командные действия	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам в нападении в 3 зоне. Тактика свободного нападения		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток
76	Совершенствование тактики защиты – индивидуальные, групповые и командные действия	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения		Корректировка техники и тактики игры	2	Мячи, свисток
77						
78	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по		Корректировка техники и тактики игры	1	Мячи, свисток

		упрощенным правилам. Тактика свободного нападения				
Легкая атлетика (17 часов)						
79	Техника безопасности на уроках физической культуры	ОРУ. Инструктаж по ТБ. Здоровый образ жизни и его составляющие. Бег с ускорением 40–50 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств прыжки в длину с места.	1		1	Учебник
80	Челночный бег 4*10м. Угол 90	Бег с ускорением, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств, прыжки в длину с места. Челночный бег 4*10м. Угол 90.		Упражнение Быстрота	1	Секундомер, дорожки
81	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		Упражнение Быстрота	1	рулетка
82	Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	ОРУ. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Подвижные игры. Развитие силы и выносливости. Инструктаж ПТБ		Упражнение прыгучести Правило игры	1	Турник
83	Наклоны вперед из положения сидя, см.	ОРУ. Наклоны вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд. Подвижные игры. Инструктаж ПТБ		Упражнение сила	1	Рулетка
84	совершенствование прыжков в высоту	Обучение отталкиванию в прыжке в высоту способом «перешагиванием», прыжок с 7–9 шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		Техническое прыжки	2	Стойка для прыжков
85						
86	Прыжок на скакалке за 30 секунд. Игра в футбол	Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Развитие прыгучести, прыжки через скакалку		Технические прыжки	1	Секундомер, мяч
87	Подъем туловища за 1 минуту и	ОРУ. Наклоны вперёд из положения сидя,		Пробежка	1	Секундомер

	за 30 секунд	сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 60 секунд. Инструктаж ПТБ		дистанции		
88	Высокий старт 60 метров на результат	Равномерный бег 10-12 минут, бег с ускорением 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Развитие двигательных качеств.		Упражнение быстрота	1	Секундомер
89	Высокий старт 30 метров на результат	Равномерный бег 10-12 минут, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Здоровый образ жизни и его составляющие.		Упражнение Быстрота	1	Секундомер
90	Совершенствование техники метание гранаты на точность и дальность: 500 гр. (девочки) и 700гр. (мальчики)	Метание гранаты 500 гр. и 700 гр. с места на дальность; с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных положений с места, с одного – четырёх шагов вперёд – вверх на дальность и заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		Упражнения на руки	2	Мячики, гранаты
91						
92	Совершенствование прыжка в длину с разбега, согнув ноги, с 11-13 шагов разбега	Равномерный бег 10-12 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 11-13 шагов разбега. Игра «Догони мой хвост».		Упражнение на ноги	2	Рулетка
93						
94	Эстафета по кругу Бег 100 метров на результат	Равномерный бег 10-12 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. ОРУ. Развитие выносливости. Эстафета по кругу. Бег на результат 100 м.		Скорость, быстрота, ловкость	1	Секундомер

VIII. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Учебно-методические пособия, используемые в работе:

1. Физическая культура. 10-11 кл. Под ред. Мейксона Г.Б., Любомирского Л.Е., Кофмана Л.Б. - Просвещение, 2009.
2. Физическая культура. 10-11 кл. Под ред. Любомирского Л.Е., Мейксона Г.Б., Ляха В.И. Физическая культура. 10-11 кл. Под ред. Ляха В.И., Любомирского Л.Е., Мейксона Г.Б. - Просвещение, 2007.
3. Физическое воспитание учащихся. 10-11 кл. Пособие для учителя. Под ред. Ляха В.И. - Просвещение, 2007.
4. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. Книга для учителя. - Просвещение, 2004.
5. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. Книга для учащихся. - Просвещение, 2004.
6. Веселая физкультура. 10-11 кл. Литвинов Е.Н., Погодаев Г.И. Торчкова Т.Ю. Шитова Р.Я. - Просвещение, 2006.
7. Ура, физкультура. 10-11 кл. Литвинов Е.Н., Погодаев Г.И. Торчкова Т.Ю. Шитова Р.Я. - Просвещение, 2006.
8. Методика физического воспитания учащихся. 1-11 кл. - Просвещение, 2011
9. Физическая культура. 1-11 кл. Под ред. Матвеева А.П. - Фракт. 2012.
10. Физическая культура. 1-11 кл. Под ред. Матвеева А.П. - Фракт. 2007.
11. Физическая культура. 10-11 кл. Под ред. Матвеева А.П. - Фракт. 2004.

Опись учебного оборудования спортивного зала.

№	Наименование имущества.	Кол-во	Инвентарный номер.
1.	Скамейка	3	б/н
2.	Гимнастическая стенка	12	б/н
3.	Баскетбольные кольца	2	б/н
4.	Конь гимнастический	1	2398000000043
5.	Козел гимнастический	1	4765000000003
6.	Бревно гимнастическое не высокое	1	2350000000045
7.	Брусья гимнастические параллельные	1	4560000000001
8.	Мяч б/б	8	б/н
9.	Мяч в/б	10	б/н
10.	Мяч ф/б	3	б/н
11.	Мяч теннисный	3	б/н
12.	Мат гимнастический	10	б/н
13.	Сетка в/б	1	б/н
14.	Кегли	5	б/н
15.	Стол теннисный	1	4560000000007
16.	Мостик гимнастический	2	5980000000087
17.	Стойка для прыжков в высоту	1	4567000000027
18.	Мяч набивной 1 кг	2	б/н
19.	Мяч набивной 2 кг	2	б/н
20.	Мяч набивной 3 кг	1	б/н
21.	Планка для прыжков в высоту	1	б/н
22.	Флажки	5	б/н
23.	Гири	2	б/н
24.	Скакалка	20	б/н
25.	Обручи гимнастические	20	б/н
26.	Мячи для метания 150 грамм	6	б/н
27.	Лыжи	25	б/н
28.	Канат для лазания	2	б/н
29.	Табло перекидное	3	б/н
30.	Канат для перетягивания	1	б/н
31.	Гранаты 500 и 700 гр.	5+5	б/н

IX. КРИТЕРИИ И НОРМА ОЦЕНКИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Оценка успеваемости по физической культуре в 10-11 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела за полугодие, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»

Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4»

В ответе содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3»

Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2»

Не знание материала программы.

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.

Оценка «4»

При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Оценка «3»

Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Оценка «2»

Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»

Учащийся может самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка «4»

Учащийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Оценка «3»

Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

Оценка «2»

Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»

Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.

Оценка «4»

Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Оценка «3»

Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Оценка «2»

Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Х. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

10 класс

1. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:

а) в V в. до н. э.; б) в 776 г. до н. э.; в) в I в. н. э.; г) в 394 г. н. э.

2. Олимпиониками в Древней Греции называли: а) жителей Олимпии; б) участников Олимпийских игр; в) победителей Олимпийских игр; г) судей Олимпийских игр.

3. Первые Олимпийские игры современности проводились: а) в 1894 г.; б) в 1896 г.; в) в 1900 г.; г) в 1904 г.

4. Основателем современных Олимпийских игр является: а) Деметриус Викелас; б) А.Д. Бутовский; в) Пьер де Кубертен; г) Жан-Жак Руссо.

5. Девиз Олимпийских игр: а) «Спорт, спорт, спорт!»; б) «О спорт! Ты – мир!»; в) «Быстрее! Выше! Сильнее! »; г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

6. Олимпийская хартия представляет собой: а) положение об Олимпийских играх; б) программу Олимпийских игр; в) свод законов об Олимпийском движении; г) правила соревнований по олимпийским видам спорта.

7. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх: а) в 1948 г.; б) в 1952 г.; в) в 1956 г.; г) в 1960 г.

8. Основоположителем отечественной системы физического воспитания является: а) М. В. Ломоносов; б) К. Д. Ушинский; в) П. Ф. Лесгафт; г) Н. А. Семашко.

9. Одним из основных средств физического воспитания является: а) физическая нагрузка; б) физические упражнения; в) физическая тренировка; г) урок физической культуры.

10. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный: а) на формирование правильной осанки; б) на гармоническое развитие человека; в) на всестороннее развитие физических качеств; г) на достижение высоких спортивных результатов.

11. К показателям физической подготовленности относятся: а) сила, быстрота, выносливость; б) рост, вес, окружность грудной клетки; в) артериальное давление, пульс; г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

12. Индивидуальное развитие организма человека в течение всей его жизни называется: а) генезис; б) гистогенез; в) онтогенез; г) филогенез.

13. К показателям физического развития относятся: а) сила и гибкость; б) быстрота и выносливость; в) рост и вес; г) ловкость и прыгучесть.

14. Гиподинамия – это следствие: а) понижения двигательной активности человека; б) повышения двигательной активности человека; в) нехватки витаминов в организме; г) чрезмерного питания.

15. Недостаток витаминов в организме человека называется: а) авитаминоз; б) гиповитаминоз; в) гипервитаминоз; г) бактериоз.

16. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет: а) 60–90 уд. /мин.; б) 90–150 уд. /мин.; в) 150–170 уд. /мин.; г) 170–200 уд. /мин.

17. Динамометр служит для измерения показателей: а) роста; б) жизненной емкости легких; в) силы воли; г) силы кисти.

18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются: а) общеразвивающими;

19. б) собственно-силовыми; в) скоростно-силовыми; г) групповыми.

20. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения: а) исходного положения; б) основ техники; в) подводящих упражнений; г) подготовительных упражнений.

21. С низкого старта бегают: а) на короткие дистанции; б) на средние дистанции; в) на длинные дистанции; г) кроссы.

Бег на длинные дистанции развивает: а) гибкость; б) ловкость; в) быстроту; г) выносливость.

22. Бег по пересеченной местности называется: а) стипль-чез; б) марш-бросок; в) кросс; г) конкур.

23. Туфли для бега называются: а) кеды; б) пуанты; в) чешки; г) шиповки.

11 класс

1. Физическая культура-это: _____

2. Основным средством физического воспитания являются: _____

3. Спорт (в широком понимании) – это: _____

4. Мышечный насос – это: _____

5. Максимальное потребление кислорода – это: _____

6. Гомеостаз – это: _____

7. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств, и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

8. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется: _____

9. Одной из задач ОФП является: _____

10. Какой из факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее весом: _____
11. К основному признаку здоровья относится: _____
12. Наиболее важным физическим качеством для здоровья человека является:

13. Какую форму самостоятельных занятий физическими упражнениями следует выбрать для развития силы: _____
14. При оздоровительной тренировке в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы величина ЧСС должна быть не ниже:

15. К средству восстановления организма после умственного утомления относится:
