

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Разуменская средняя общеобразовательная школа №1  
Белгородского района Белгородской области»

«Согласовано»

Руководитель МО  
В.А.Сериков

Протокол № 5 от  
«04» июля 2020 г.

«Согласовано»

Заместитель директора  
МОУ «Разуменская СОШ №1»  
А.Е.Каменская

«23» июня 2020 г.

«Утверждаю»

Директор  
МОУ «Разуменская СОШ №1»  
Л.А.Семенякина

Приказ  
№ 230 от  
«31» августа 2020 г.



Рабочая программа  
по физической культуре  
на уровень среднего общего образования

Базовый уровень

Составители:  
учителя физической культуры  
Сериков В.А.Т.Н.  
Кравченко С.А.  
Косьянова А.В.

2020 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для учащихся 10-11 классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего основного образования (приказ Минобрнауки РФ № 613 от 29 июня 2017г.) и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, «Просвещение», 2014 год, Методические рекомендации Департамента государственной политики в сфере среднего общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.12.2015 года №08 – 1447 по механизму учёта результатов выполнения нормативов ВФСК «ГТО» по осуществлению текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся по учебному предмету «Физическая культура», Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24 марта 2014 г. №172.

Реализация программы предполагает использование учебника: Физическая культура. 10-11 классы под редакцией В.И.Лях, учебник для общеобразовательных школ (Москва «Просвещение»)

Формой организации учебной деятельности является урок.

Формами текущего контроля являются, беседа, сдача тестов. Предмет по решению педагогического совета может быть внесен в промежуточную аттестацию учащихся.

### **Цели и задачи реализации программы**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В средней школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в средней школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения.
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

#### **Общая характеристика учебного предмета**

Согласно Концепции развития образования в области физической культуры содержанием среднего образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Структура учебного предмета

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела:

- «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности);
- «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности);
- «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел знания о Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) включает в себя теоретические знания об истории создания Комплекса ГТО в

СССР и современной России. Этот раздел включает в себя также знания нормативов и правил сдачи практической части ГТО (тестовые испытания). Изучается в рамках проведения (в процессе) урока.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем:

- «Физкультурно-оздоровительная деятельность»;
- «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»;
- «Прикладно-ориентированные упражнения»;
- «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе высших учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

**Формы организации и планирование образовательного процесса**

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В средней школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-10 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение школьников учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 20 до 30 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и спортивные игры). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

**Отличительные особенности планирования этих уроков:**

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту на обязательное изучение всех учебных тем программы в 2020-2022 году отводится 204 часа, из расчета 3 часа в неделю с X по XI класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (40 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

| №<br>п/п | Вид программного материала          | Количество часов (уроков) |     |
|----------|-------------------------------------|---------------------------|-----|
|          |                                     | Класс                     |     |
|          |                                     | 10                        | 11  |
| 1        | Базовая часть                       | 84                        | 84  |
| 1.1      | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока          |     |
| 1.2      | Спортивные игры                     | 30                        | 30  |
| 1.3      | Гимнастика с элементами акробатики  | 18                        | 18  |
| 1.4      | Легкая атлетика                     | 21                        | 21  |
| 1.5      | Лыжная подготовка                   | 16                        | 18  |
| 2        | Вариативная часть                   | 18                        | 15  |
| 2.1      | Спортивные игры                     | 18                        | 15  |
|          | Итого                               | 102                       | 102 |

## Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим среднюю школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в средней школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.**

***В области познавательной культуры:***

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

***В области нравственной культуры:***

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- В области трудовой культуры:
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:***

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:***

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты освоения физической культуры**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

***В области нравственной культуры:***

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;



- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:***

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:***

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:***

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

***В области физической культуры:***

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты освоения физической культуры**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***В области физической культуры:***

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### Содержание учебного предмета

#### **10-11 класс**

##### Теоретическая часть

Тема 1.1. Инструкция по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры). Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе с инвентарём.

Тема 1.2. Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступными по состоянию здоровья. Правила дыхания при занятиях ФУ и комплекс для носоглотки. Закаливание воздухом и водой. Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Смена деятельности как вариант формы отдыха.

Тема 1.3. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического воспитания, их оздоровительное и прикладное значение. Расчёт «индекса здоровья» по показателям (пробы Руфье). Технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления).

Тема 1.4. Правовые основы физической культуры (извлечения из закона Российской Федерации «О физической культуре»). Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека.

#### **Программный материал по легкой атлетике**

| <b>Основная направленность</b>                             | <b>10-11 класс</b>  |
|--|---|
| На совершенствование техники спринтерского бега            | Высокий и низкий старт.<br>Стартовый разгон, бег до 60 м.<br>Бег на результат на 100 м.<br>Эстафетный бег.  |
| На совершенствование техники длительного бега              | Бег в равномерном и переменном темпе 15- 20 мин.<br>Бег на 2000 м.  |
| На совершенствование техники прыжка в длину                | Прыжки в длину с 13 –15 шагов разбега   |
| На совершенствование техники прыжка в высоту               | Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега  |
| На совершенствование техники метания в цель и на дальность | Метание теннисного мяча и мяча 150 г. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 12—14 м<br>Метание гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.<br>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с |

|  |   |
|--|---|
|  | шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту  |
| На развитие выносливости                   | Длительный бег до 20 мин.   |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., набивных мячей, круговая тренировка.   |
| На развитие скоростных способностей        | Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.  |
| На развитие координационных способностей   | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)  |
| На знания о физической культуре            | Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Виды соревнований по л/а и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием, Прикладное значение л/а упражнений. Техника безопасности при занятиях л/а. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. |
| На овладение организаторскими умениями     | Выполнение обязанностей судьи по видам л/а соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.  |
| Самостоятельные занятия                    | Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях л/а.   |

### *Программный материал по волейболу*

| <b>Основная направленность</b>  | <b>10-11 класс</b>   |
|---|--|
| 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 подачи мяча                                | Варианты подачи мяча.  |
| На совершенствование техники нападающего удара.                         | Варианты нападающего удара через сетку.  |
| На совершенствование техники защитны                                    | Варианты блокирования нападающих ударов, 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 упрощенным правилам волейбола.<br>Игра по правилам. |
|--|---|

***Программный материал по гимнастике с элементами акробатики***

| <b>Основная направленность</b>                                 | <b>10-11 класс</b>  |
|--|---|
| 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 висов и упоров                            | Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом.<br>Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, махом соскок.   |
| На освоение и совершенствование опорных прыжков                | Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, 110 см.)   |
| На освоение и совершенствование акробатических упражнений      | Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.   |
| На развитие координационных способностей                       | Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Ритмическая гимнастика. |
| На развитие силовых способностей и силовой выносливости        | Упражнения в висах и упорах, ОРУ без предметов и с предметами, в парах.   |
| На развитие скоростно-силовых способностей                     | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.  |
| На развитие гибкости   | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.  |
| На знания о физической культуре                                | Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. 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 снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. |
|-------------------------|---|

### *Программный материал по баскетболу*

| <b>Основная направленность</b>  | <b>10-11 класс</b>   |
|---|--|
| 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 бросков                                    | Варианты бросков мяча.   |
| На совершенствование техники защиты                                     | Варианты блокирования бросков, 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 баскетбола.<br>Игра по правилам.                     |

### *Программный материал по футболу*

| <b>Основная направленность</b>  | <b>10-11 класс</b>   |
|---|--|
| 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 бросков                                    | Варианты бросков мяча.   |
| На совершенствование техники защиты                                     | Варианты блокирования бросков, 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 баскетбола.<br>Игра по правилам.                     |

### *Формы контроля и критерии оценки*

Формой организации учебной деятельности является урок.

Формами текущего контроля являются, беседа, сдача тестов. Предмет по решению педагогического совета может быть внесен в промежуточную аттестацию учащихся.

Критериями оценки являются:

- уровень овладения теоретическими и методическими знаниями, практическими умениями и навыками;
- общая физическая подготовленность;
- уровень спортивно-технической подготовленности по базовым видам спорта и жизненно-важными умениями.
- спортивно-техническая подготовленность и уровня овладения жизненно необходимыми навыками.

### Показатели физической культуры

Контрольные тесты для оценки спортивно-технической подготовленности и уровня овладения жизненно необходимыми навыками.

#### Девушки- 10класс

| Тесты   | Оценка в баллах |       |       |
|---|-----------------|-------|-------|
|   | 5               | 4     | 3     |
| Бег 60 м (мин, с)   | 9,5             | 9,7   | 10,5  |
| Бег 100 м (мин, с)  | 16,2            | 17,0  | 17,8  |
| Бег 500 м (мин, с)  | 2,15            | 2,25  | 2,35  |
| Бег 1000 м (мин, с)   | 5,00            | 5,10  | 5,40  |
| Бег 2000 м (мин, с)   | 10,30           | 11,00 | 11,30 |
| Метание теннисного мяча (м) (1)   | 25              | 20    | 17    |
| Приседание (количество раз на время)  | 35/35           | 35/40 | 35/45 |
| Прыжок в длину с места (см) (1)   | 190             | 170   | 150   |
| Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м) (1)   | 3               | 2     | 1     |
| Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) (2)  | 8               | 6     | 4     |
| Упражнения для пресса (количество раз)  | 25              | 20    | 10    |
| Тест на гибкость – наклон из положения сидя.  | +10см           | +8см  | +5см  |
| Координационный тест — челночный бег 10×9 м (с) (3)   | 30              | 32    | 34    |
| Координационный тест — челночный бег 10×18 м (с) (3)  | 48              | 50    | 52    |
| Скакалка (количество раз за 1 мин)  | 130             | 120   | 100   |
| Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6)   | 8               | 6     | 4     |
| Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (7)  | 8               | 6     | 4     |
| Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол   | 3               | 2     | 1     |
| Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол  | 4               | 3     | 2     |
| Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол | 4               | 3     | 2     |

Гимнастический комплекс упражнений:

– утренней гимнастики;

до 9 до 8 до  
7,5

– релаксационной гимнастики

(из 10 баллов)

### Юноши- 10класс

| Тесты   | Оценка в баллах |       |       |
|---|-----------------|-------|-------|
|   | 5               | 4     | 3     |
| Бег 60 м (мин, с)   | 9,2             | 9,5   | 10,0  |
| Бег 100 м (мин, с)  | 16,0            | 16,4  | 16,8  |
| Бег 500 м (мин, с)  | 2,05            | 2,15  | 2,25  |
| Бег 1000 м (мин, с)   | 5,00            | 5,10  | 5,30  |
| Бег 2000 м (мин, с)   | 10,20           | 10,40 | 11,60 |
| Метание теннисного мяча (м) (1)   | 35              | 30    | 27    |
| Приседание (количество раз на время)  | 35/35           | 35/40 | 35/45 |
| Прыжок в длину с места (см) (1)   | 210             | 190   | 170   |
| Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м) (1)   | 3               | 2     | 1     |
| Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) (2)  | 22              | 20    | 18    |
| Упражнения для пресса (количество раз)  | 25              | 20    | 10    |
| Тест на гибкость – наклон из положения сидя.  | +6см            | +4см  | +1см  |
| Координационный тест — челночный бег 10×9 м (с) (3)   | 30              | 32    | 34    |
| Координационный тест — челночный бег 10×18 м (с) (3)  | 48              | 50    | 52    |
| Скакалка (количество раз за 1 мин)  | 80              | 60    | 40    |
| Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6)   | 8               | 6     | 4     |
| Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (7)  | 8               | 6     | 4     |
| Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол   | 3               | 2     | 1     |
| Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол  | 4               | 3     | 2     |
| Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол | 4               | 3     | 2     |

Гимнастический комплекс упражнений:

– утренней гимнастики;

до 9 до 8 до  
7,5

– релаксационной гимнастики

(из 10 баллов)

(1). Учащийся выполняет три попытки (фиксируется лучшая из попыток).



(2). Отжимания (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) выполняются на горизонтальной поверхности руки на ширине плеч, туловище и ноги в одной плоскости. Засчитываются



попытки, при которых учащийся касается грудью тензоплатформы (руки сгибаются в локтевых суставах до 90").

(3). Тест выполняется с высокого старта.

(4). Подтягивания выполняются на высокой перекладине без рывковых движений и раскачиваний.

(5). Засчитываются попытки, при которых фиксируется положение подбородка выше перекладины.

(6). Учитывается количество правильно выполненных упражнений до потери мяча.

(7). Упражнение выполняется в парах на расстоянии 4-5 м. Учитывается количество правильно выполненных упражнений.

Самостоятельная работа

Изучение основных понятий физической культуры и спорта. Изучение влияния занятий физической культурой и спортом на различные системы организма человека.

Разбор методики способов овладения двигательных действий. Выполнение утренней гигиенической гимнастики. Развитие двигательных способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений. Повторение техники легкоатлетических упражнений: бега на короткие дистанции, кроссового бега, прыжка в длину, метания мяча.

Освоение правил игры в волейбол и баскетбол. Выполнение подводящих упражнений для освоения техники плавания. Передвижение на лыжах с использованием изученных способов. Выполнение прикладных гимнастических упражнений на спортивном городке.

Контрольные тесты для оценки спортивно-технической подготовленности и уровня овладения жизненно необходимыми навыками

### Девушки. 11 класс

| Тесты   | Оценка в баллах |       |       |
|---|-----------------|-------|-------|
|   | 5               | 4     | 3     |
| Бег 60 м (мин, с)   | 9,5             | 9,7   | 10,5  |
| Бег 100 м (мин, с)  | 16,2            | 17,0  | 17,8  |
| Бег 500 м (мин, с)  | 2,15            | 2,25  | 2,35  |
| Бег 1000 м (мин, с)   | 5,00            | 5,10  | 5,40  |
| Бег 2000 м (мин, с)   | 10,30           | 11,00 | 11,30 |
| Метание теннисного мяча (м) (1)                                     | 25              | 20    | 17    |
| Приседание (количество раз на время)                                | 35/35           | 35/40 | 35/45 |
| Прыжок в длину с места (см) (1)                                     | 190             | 170   | 150   |
| Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м) (1)                     | 3               | 2     | 1     |
| Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) (2)      | 8               | 6     | 4     |
| Упражнения для пресса (количество раз)                              | 25              | 20    | 10    |
| Тест на гибкость – наклон из положения сидя.                        | +10см           | +8см  | +5см  |
| Координационный тест — челночный бег 10×9 м (с) (3)                 | 30              | 32    | 34    |
| Координационный тест — челночный бег 10×18 м (с) (3)                | 48              | 50    | 52    |
| Скакалка (количество раз за 1 мин)                                  | 130             | 120   | 100   |
| Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6)                 | 8               | 6     | 4     |
| Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (7)                          | 8               | 6     | 4     |
| Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол | 3               | 2     | 1     |

|   |      |      |        |
|---|------|------|--------|
| Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол  | 4    | 3    | 2      |
| Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол | 4    | 3    | 2      |
| Гимнастический комплекс упражнений:   |      |      |        |
| – утренней гимнастики;  | до 9 | до 8 | до 7,5 |
| – релаксационной гимнастики   |      |      |        |
| (из 10 баллов)  |      |      |        |

### **Юноши. 11 класс**

| Тесты   | Оценка в баллах |       |        |
|---|-----------------|-------|--------|
|   | 5               | 4     | 3      |
| Бег 60 м (мин, с)   | 9,5             | 9,7   | 10,5   |
| Бег 100 м (мин, с)  | 16,2            | 17,0  | 17,8   |
| Бег 500 м (мин, с)  | 2,15            | 2,25  | 2,35   |
| Бег 1000 м (мин, с)   | 5,00            | 5,10  | 5,40   |
| Бег 2000 м (мин, с)   | 10,30           | 11,00 | 11,30  |
| Метание теннисного мяча (м) (1)   | 25              | 20    | 17     |
| Приседание (количество раз на время)  | 35/35           | 35/40 | 35/45  |
| Прыжок в длину с места (см) (1)   | 190             | 170   | 150    |
| Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м) (1)   | 3               | 2     | 1      |
| Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) (2)  | 8               | 6     | 4      |
| Упражнения для пресса (количество раз)  | 25              | 20    | 10     |
| Тест на гибкость – наклон из положения сидя.  | +10см           | +8см  | +5см   |
| Координационный тест — челночный бег 10×9 м (с) (3)   | 30              | 32    | 34     |
| Координационный тест — челночный бег 10×18 м (с) (3)  | 48              | 50    | 52     |
| Скакалка (количество раз за 1 мин)  | 130             | 120   | 100    |
| Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6)   | 8               | 6     | 4      |
| Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (7)  | 8               | 6     | 4      |
| Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол   | 3               | 2     | 1      |
| Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол  | 4               | 3     | 2      |
| Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол | 4               | 3     | 2      |
| Гимнастический комплекс упражнений:   |                 |       |        |
| – утренней гимнастики;  | до 9            | до 8  | до 7,5 |
| – релаксационной гимнастики   |                 |       |        |

(из 10 баллов)

- (1). Учащийся выполняет три попытки (фиксируется лучшая из попыток).
- (2). Отжимания (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) выполняются на горизонтальной поверхности руки на ширине плеч, туловище и ноги в одной плоскости. Засчитываются попытки, при которых учащийся касается грудью тензоплатформы (руки сгибаются в локтевых суставах до 90").
- (3). Тест выполняется с высокого старта.
- (4). Подтягивания выполняются на высокой перекладине без рывковых движений и раскачиваний.
- (5). Засчитываются попытки, при которых фиксируется положение подбородка выше перекладины.
- (6). Учитывается количество правильно выполненных упражнений до потери мяча.
- (7). Упражнение выполняется в парах на расстоянии 4-5 м. Учитывается количество правильно выполненных упражнений.

Самостоятельная работа

Изучение основных понятий физической культуры и спорта. Изучение влияния занятий физической культурой и спортом на различные системы организма человека.

Разбор методики способов овладения двигательных действий. Выполнение утренней гигиенической гимнастики. Развитие двигательных способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений. Повторение техники легкоатлетических упражнений: бега на короткие дистанции, кроссового бега, прыжка в длину, метания мяча. Освоение правил игры в волейбол и баскетбол. Выполнение подводящих упражнений для освоения техники плавания. Передвижение на лыжах с использованием изученных способов. Выполнение прикладных гимнастических упражнений на спортивном городке.

### Комплексы упражнений для домашнего задания.

#### **Комплекс 1**

1. Беговая работа рук в макс. темпе (2-4 серии по 8-10 сек с интервалом 30-40 сек).
2. Бег на месте в максимальном темпе (3-4 серии по 8-10 сек с интервалом 45-60 сек)
3. Приседание и выпрыгивание из полуприседа с отягощением (2-3 серии по 12-15 раз);
4. подскоки на прямых ногах (3-4 серии по 30-40 сек. с интервалом 60 сек.);
5. Упражнения на расслабление.
6. Лечь на спину, руки вдоль туловища. Смена положения ног встречными маховыми движениями. Повторить 15-25 раз. Выполнять в медленном темпе с большой амплитудой
7. Лечь на спину, ноги вместе, руки в стороны. Подняв ноги, опустить их влево, потом вправо. Повторить 6-10 раз.

#### **Комплекс 2**

1. Упражнения для увеличения подвижности локтевых и плечевых суставов
2. Упражнения для увеличения подвижности позвоночного столба (различные наклоны повороты и вращения туловища).
3. Упражнения для увеличения подвижности тазобедренного, коленного и голеностопного суставов (различные маховые движения с выпадами, "шпагаты).
4. Упражнения на расслабление.

#### **Комплекс 3**

1. Отжимание в упоре лежа 2-3 серии до отказа и подтягивание в висе 2-3 серии до отказа

2. прыжки через препятствия различной высоты на одной и двух ногах
3. Броски набивного мяча (1 кг из положения сидя и лежа на спине одной или двумя руками) всего 20-30 раз.
4. Подскоки на одной и двух ногах с места, доставая руками до высокого подвешенного предмета (2-3 серии по 15-20 прыж. с отдыхом 1 мин)
5. Приседание и выпрыгивание из полуприседа с отягощением (3-4 серии по 15-20 раз);
6. (для мышц туловища) опускание и поднимание туловища в положении лежа на спине или животе с закрепленными ногами (2-3 серии по 10-12 раз);
7. Лечь на спину, руки в стороны, ноги вместе. Круги ногами в обе стороны. Повторить в каждую сторону 4-8 раз. Круговые движения проделывать с большой амплитудой, ноги держать вместе. Выполнять в среднем темпе
8. Упражнения на расслабление.

#### **Комплекс 4**

1. Беговая работа рук в макс. темпе (2-4 серии по 12-15 сек с интервалом 25-35 сек).
2. Бег на месте в максимальном темпе (3-4 серии по 12-15сек с интервалом 40-50 сек)
3. Приседание из полуприседа с отягощением (3-4 серии по 15-20 раз);
4. Лечь на спину, руки вытянуть за головой, ноги вместе. Одновременное встречное поднимание ног и туловища. Повторить 6-12 раз. Выполнять в среднем и быстром темпе
5. Лечь на спину, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги, опустить их за голову и медленно возвратиться в и.п. Повторить 8-15 раз. Выполнять в среднем темпе
6. Сесть на пол и опереться руками сзади. Подняв правую ногу вверх, одновременно прогнуться в пояснице, поставить ногу в сторону и возвратиться в и.п. То же в другую сторону. Повторить в каждую сторону 6-10 раз. Выполнять в медленном темпе с большой амплитудой
7. Упражнения на расслабление.
8. Бег с высоким подниманием бедра (2-3 серии по 15-20 сек с интервалом 20-30 сек)
7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре

#### **Литература для учителя**

##### **Основная**

1. Программа для общеобразовательных учреждений « Физическая культура» 1-11 классы. В. И. Лях, 2014г., Издательство «Просвещение».
2. Киселёва С.Б., Киселёв П.А.: Физическая культура, Настольная книга учителя, Подготовка школьников к олимпиадам. 2013г.
3. Лях В.И. Ред. Маслов М.В.: Физическая культура 10-11класс. Тестовый контроль для учителей общеобразовательных учреждений. Просвещение 2012г

4.Матвеев А.П., Палехова Е.С. Под. Ред.Силантьева О.В.Физическая культура,10-11классы.Учебник,ФГОС. 2015г.

5.Кузьменко Г.А.Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки. Организационная культура личности.Из-во Прометей 2013г

6.кузьменко Г.А. Методические рекомендации к разработке интегрированных образовательных программ Из-во : Прометей. 2014г

7.Марченко И.М.Шлыков В.К. Олимпиадные задания по физической культуре.9-11классы.из-во: учитель 2013г

8.Погадаев Г.И. Под ред.Миронова С.К. Физическая культура 10-11 классы. Книга для учителя. Из-во: дрофа 2014г

#### ***Литература для учащихся***

1. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. Для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях; под общ. Ред. В. И. Ляха – М. : 2012
2. Волейбол. Правила соревнований. - М., 2012
3. Погадаев Г.И.Физическая культура. 10-11 классы 2014г
4. Правила игры в баскетбол

#### **Условия реализации программы и технические средства обучения**

Успех обучения практическим навыкам и уровень его оздоровительного влияния на организм обучающихся зависят от соблюдения основных требований к организации занятий, обеспечения мер безопасности, выполнения санитарно-гигиенических требований:

- спортивный зал;
- спортивная площадка на улице;
- оборудованные раздевалки;
- специальный инвентарь и оборудование (мячи, стойки, барьеры, разноцветные ориентиры, гантели, прыгалки, гимнастические палки, гимнастические маты и коврики, перекладина, гимнастический козёл, гимнастический обруч и другие).

Каждый обучающийся должен иметь: сменную обувь; спортивную форму, спортивную обувь, средства личной гигиены.

**Материально-техническое оснащение**

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения  | Необходимое количество<br>Основная школа | Примечание  |
|-------|---|--|---|
| 1     | <b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>  |  |   |
| 1.1   | Стандарт среднего общего образования по физической культуре   | Д  | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2   | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 10—11 классы   | Д  |   |
| 1.3   | Рабочие программы по физической культуре  | Д  |   |
| 1.4   | <b>Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха</b><br>В. И. Лях, Физическая культура. Учебник 10—11 классы. Базовый уровень/на сайте издательства «Просвещение»<br>В. И. Лях, Физическая культура. Методическое пособие. 10—11 классы. Базовый уровень/на сайте издательства «Просвещение» по адресу: <a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Lah Fiz-ra 10-11/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Lah Fiz-ra 10-11/index.html</a><br>В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»)<br>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»)<br>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»)<br>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам») | К  | Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд<br>Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд         |
| 1.5   | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению   | Д  | В составе библиотечного фонда   |
| 1.6   | Методические издания по физической культуре для учителей  | Д  | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в  |

|     |  |     |   |
|-----|--|-----|---|
|     |  |     | школе»  |
| 1.7 | Федеральный закон «О физической культуре и спорте»   | д   | В составе библиотечного фонда   |
| 2   | <b>Демонстрационные учебные пособия</b>  |     |   |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности   | д   |   |
| 2.2 | Плакаты методические   | д   | Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям  |
| 2.3 | Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения                        | Д   |   |
| 3   | <b>Экранно-звуковые пособия</b>  |     |   |
| 3.1 | Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях) | д   |   |
| 3.2 | Аудиозаписи  | д   | Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников  |
| 4   | <b>Технические средства обучения</b>   |     |   |
| 4.1 | Телевизор с универсальной приставкой   | д   | Не менее 72 см по диагонали   |
| 4.2 | DVD-плеер или DVD-рекордер (с набором дисков)  | д   |   |
| 4.3 | Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок  | д   | С возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3, а также магнитофонных записей   |
| 4.4 | Радиомикрофон (петличный)  | - Д |   |
| 4.5 | Мегафон  | д   |   |
| 4.6 | Мультимедийный компьютер   | д   | Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения/записи компакт-дисков, аудио-и видеовходы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащён акустическими колонками, |

|                 |   |   |  |
|-----------------|---|---|--|
|                 |   |   | микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных) |
| 4.7             | Сканер  | д |  |
| 4.8             | Принтер лазерный  | д |  |
| 4.9             | Копировальный аппарат   | д | Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения                                |
| 4.10            | Цифровая видеокамера  | д |  |
| 4.11            | Цифровая фотокамера   | д |  |
| 4.12            | Мультимедиапроектор   | д |  |
| 4.13            | Экран (на штативе или навесной)                               | д | Минимальные размеры 1,25X1,25  |
| <b>5</b>        | <b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b> |   |  |
| 5.1             | Стенка гимнастическая   | г |  |
| 5.2             | Бревно гимнастическое напольное                               |   |  |
| 5.3             | Бревно гимнастическое высокое                                 | г |  |
| 5.4             | Козёл гимнастический  | г |  |
| 5.5             | Конь гимнастический   | г |  |
| 5.6             | Перекладина гимнастическая                                    | г |  |
| 5.7             | Канат для лазанья с механизмом крепления                      | г |  |
| 5.8             | Мост гимнастический подкидной                                 | г |  |
| 5.9             | Скамейка гимнастическая жёсткая                               | г |  |
| 5.10            | Комплект навесного оборудования                               | г | В комплект входят перекладина, брус, мишени для метания  |
| 5.11            | Скамья атлетическая наклонная                                 | г |  |
| 5.12            | Гантели наборные  | г |  |
| 5.13            | Коврик гимнастический   | к |  |
| 5.14            | Акробатическая дорожка  | г |  |
| 5.15            | Маты гимнастические   | г |  |
| 5.16            | Мяч набивной (1 кг, 2 кг)                                     | г |  |
| 5.17            | Мяч малый (теннисный)   |   |  |
| 5.18            | Скакалка гимнастическая                                       | к |  |
| 5.19            | Палка гимнастическая  | к |  |
| 5.20            | Обруч гимнастический  | к |  |
| 5.21            | Коврики массажные   | г |  |
| 5.22            | Секундомер настенный с защитной сеткой                        | д |  |
| 5.23            | Сетка для переноса малых мячей                                | д |  |
| Лёгкая атлетика |   |   |  |
| 5.24            | Планка для прыжков в высоту                                   |   |  |
| 5.25            | Стойка для прыжков в высоту                                   | д |  |



|                                    |  |   |   |
|------------------------------------|--|---|---|
| 5.26                               | Флажки разметочные на опоре                      | г |   |
| 5.27                               | Лента финишная                                   | д |   |
| 5.28                               | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места  | г |   |
| 5.29                               | Рулетка измерительная (10 м, 50 м)               | д |   |
| 5.30                               | Номера нагрудные                                 | г |   |
| <b>Подвижные и спортивные игры</b> |  |   |   |
| 5.31                               | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | д |   |
| 5.32                               | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой  | г |   |
| 5.34                               | Сетка для переноса и хранения мячей              | д |   |
| 5.35                               | Жилетки игровые с номерами                       | г |   |
| 5.36                               | Стойки волейбольные универсальные                | д |   |
| 5.37                               | Сетка волейбольная                               | д |   |
| 5.38                               | Мячи волейбольные                                | г |   |
| 5.39                               | Табло перекидное                                 | д |   |
| 5.40                               | Ворота для мини-футбола                          | д |   |
| 5.41                               | Сетка для ворот мини-футбола                     | д |   |
| 5.42                               | Мячи футбольные                                  | г |   |
| 5.43                               | Номера нагрудные                                 | г |   |
| 5.44                               | Ворота для ручного мяча                          | д |   |
| 5.45                               | Мячи для ручного мяча                            | г |   |
| 5.46                               | Компрессор для накачивания мячей                 | д |   |
| <b>Туризм</b>                      |  |   |   |
| 5.47                               | Палатки туристские (двухместные)                 | г |   |
| 5.48                               | Рюкзаки туристские                               | г |   |
| 5.49                               | Комплект туристский бивуачный                    | д |   |
| <b>Измерительные приборы</b>       |  |   |   |
| 5.50                               | Пульсометр                                       | г |   |
| 5.51                               | Шагомер электронный                              | г |   |
| 5.52                               | Комплект динамометров ручных                     | д |   |
| 5.53                               | Динамометр становой                              | д |   |
| 5.54                               | Ступенька универсальная (для степ-теста)         | г |   |
| 5.55                               | Тонометр автоматический                          | д |   |
| 5.56                               | Весы медицинские с ростометром                   | д |   |
| <b>Средство первой помощи</b>      |  |   |   |
| 5.57                               | Аптечка медицинская                              | д |   |
| <b>Дополнительный инвентарь</b>    |  |   |   |
| 5.58                               | Доска аудиторная с магнитной поверхностью        | д | Доска передвижная   |
| <b>6.0</b>                         | <b>Спортивные залы (кабинеты)</b>                |   |   |
| 6.1                                | Спортивный зал игровой                           |   | С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек |

|     |   |   |  |
|-----|---|---|--|
| 6.2 | Спортивный зал гимнастический                             |   |  |
| 6.3 | Зоны рекреации  |   | Для проведения динамических пауз (перемен)   |
| 6.4 | Кабинет учителя   |   | Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды |
| 6.5 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |   | Включает в себя стеллажи, контейнеры   |
| 7   | <b>Пришкольный стадион (площадка)</b>                     |   |  |
| 7.1 | Легкоатлетическая дорожка                                 | Д |  |
| 7.2 | Сектор для прыжков в длину                                | Д |  |
| 7.3 | Сектор для прыжков в высоту                               | Д |  |
| 7.4 | Игровое поле для футбола (мини-футбола)                   | Д |  |
| 7.5 | Площадка игровая баскетбольная                            | Д |  |
| 7.6 | Площадка игровая волейбольная                             | Д |  |
| 7.7 | Гимнастический городок                                    | Д |  |
| 7.8 | Полоса препятствий  | Д |  |
| 7.9 | Лыжная трасса   | Д |  |

*Примечание.* Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26—30 учащихся). Условные обозначения; Д — демонстрационный экземпляр (1 экз.); К — комплект (из расчёта на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.