

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ФИЗИКИ И МАТЕМАТИКИ ИМ. А. П. ЗАВЕНГИНА»

РАССМОТРЕНО на ШМО Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2017г.	СОГЛАСОВАНО Научно-методический совет Протокол № <u>1</u> « <u>31</u> » <u>08</u> 2017г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «СШ №1» <u>С.И. Дюмов</u> « <u>07</u> » <u>09</u> 2017г.
--	---	---

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2017/2018 УЧЕБНЫЙ ГОД

По физической культуре  
(указать предмет)

Уровень общего образования, среднее общее образование, 10 «ФМ» класс  
(начальное общее образование, основное общее образование, среднее общее образование с указанием классов)

Уровень программы базовый  
(базовый, профильный, углубленный)

Учитель Воропаев И.В.

Программа разработана на основе примерной программы Ляха В.И., Зданевича А.А.  
«Комплексная программа физического воспитания учащихся (1–11 классы)», изданной в сборнике  
«Физкультура 1-11 классы / Составители А.Н.Кайнов, Г.И. Курьерова – Волгоград: Учитель, 2014.»  
(указать примерную или авторскую программу/программы, издательство, год издания при наличии)

г. Норильск

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ФИЗИКИ И МАТЕМАТИКИ ИМ. А.П. ЗАВЕРЖАКИНА»

РАССМОТРЕНО на ШМО Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2017г.	СОГЛАСОВАНО Научно-методический совет Протокол № <u>1</u> « <u>31</u> » <u>08</u> 2017г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ «СШ №1» С.Н. Ломов « <u>30</u> » <u>08</u> 2017г.
--	---	---



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2017/2018 УЧЕБНЫЙ ГОД

По физической культуре  
(указать предмет)

Уровень общего образования, среднее общее образование, 10 «БЛ» класс  
(начальное общее образование, основное общее образование, среднее общее образование с указанием классов)

Уровень программы базовый  
(базовый, профильный, углубленный)

Учитель Воропаев И.В.

Программа разработана на основе примерной программы Ляха В.И., Зданевича А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся (1–11 классы)», изданной в сборнике «Физкультура 1–11 классы / Составители А.Н.Каннов, Г.И. Курьерова – Волгоград: Учитель, 2014.»  
(указать примерную или авторскую программу/программы, издательство, год издания при наличии)

г. Норильск

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ФИЗИКИ И МАТЕМАТИКИ ИМ. А.П. ЗАВЕНГИНА»

РАССМОТРЕНО на ШМО Протокол № <u>1</u> от <u>«30» 08</u> 2017г.	СОГЛАСОВАНО Научно-методический совет Протокол № <u>1</u> <u>«31» 08</u> 2017г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «СШ №1» <u>С.И. Яков</u> <u>«01» 09</u> 2017г.
---	--	---

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2017/2018 УЧЕБНЫЙ ГОД

По физической культуре  
(указать предмет)

Уровень общего образования, среднее общее образование, 10 «АЛ» класс  
(начальное общее образование, основное общее образование, среднее общее образование с указанием классов)

Уровень программы базовый  
(базовый, профильный, углубленный)

Учитель Воропаев И.В.

Программа разработана на основе примерной программы Ляха В.И., Зданевича А.А.  
«Комплексная программа физического воспитания учащихся (1–11 классы)», изданной в сборнике  
«Физкультура 1-11 классы / Составители А.Н.Канинов, Г.И. Курьерова – Волгоград: Учитель, 2014.»  
(указать примерную или авторскую программу/программы, издательство, год издания при наличии)

г. Норильск

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ФИЗИКИ И МАТЕМАТИКИ ИМ. С. П. ЗАВЕНЯГИНА»

РАССМОТРЕНО на ШМО Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2017г.	СОГЛАСОВАНО Научно-методический совет Протокол № <u>1</u> « <u>31</u> » <u>08</u> 2017г.	УТВЕРЖДАЮ: Директор МБОУ «СШ№1» <u>С.А. Ломов</u> « <u>31</u> » <u>08</u> 2017г.
--	---	---

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2017/2018 УЧЕБНЫЙ ГОД

По физической культуре  
(указать предмет)

Уровень общего образования, среднее общее образование, 11 «АЛ» класс  
(начальное общее образование, основное общее образование, среднее общее образование с указанием классов)

Уровень программы базовый  
(базовый, профильный, углубленный)

Учитель Воропаев И.В.

Программа разработана на основе примерной программы Ляха В.И., Зданевича А.А.  
«Комплексная программа физического воспитания учащихся (1–11 классы)», изданной в сборнике  
«Физкультура 1-11 классы / Составители А.Н.Каинов, Г.И. Курьерова – Волгоград: Учитель, 2014.»  
(указать примерную или авторскую программу/программы, издательство, год издания при наличии)

г. Норильск

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ФИЗИКИ И МАТЕМАТИКИ ИМ. А.П. ЗВЕРИЖИНА»

РАССМОТРЕНО на ШМО Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2017г.	СОГЛАСОВАНО Научно-методический совет Протокол № <u>1</u> « <u>31</u> » <u>08</u> 2017г.	УТВЕРЖДАЮ: Директор МБОУ «СШ №1» <u>С.Н. Ломов</u> « <u>01</u> » <u>09</u> 2017г.
--	---	--

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2017/2018 УЧЕБНЫЙ ГОД

По физической культуре  
(указать предмет)

Уровень общего образования, среднее общее образование, 11 «БЛ» класс  
(начальное общее образование, основное общее образование, среднее общее образование с указанием классов)

Уровень программы базовый  
(базовый, профильный, углубленный)

Учитель Воропаев И.В.

Программа разработана на основе примерной программы Ляха В.И., Зданевича А.А  
«Комплексная программа физического воспитания учащихся (1–11 классы)», изданной в сборнике  
«Физкультура 1-11 классы / Составители А.Н.Каннов, Г.И. Курьерова – Волгоград: Учитель, 2014.»  
(указать примерную или авторскую программу/программы, издательство, год издания при наличии)

г. Норильск



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ФИЗИКИ И МАТЕМАТИКИ ИМ.А.П. ЗАВЕНЯГИНА»

РАССМОТРЕНО на ШМО Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2017г.	СОГЛАСОВАНО Научно-методический совет Протокол № <u>1</u> « <u>31</u> » <u>08</u> 2017г.	УТВЕРЖАЮ: Директор МБОУ «СШ №1» <u>С.И. Бобов</u> « <u>1</u> » <u>09</u> 2017г.
--	---	--

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2017/2018 УЧЕБНЫЙ ГОД

По физической культуре  
(указать предмет)

Уровень общего образования, среднее общее образование, 11 «ФМ» класс  
(начальное общее образование, основное общее образование, среднее общее образование с указанием классов)

Уровень программы базовый  
(базовый, профильный, углубленный)

Учитель Бобов М.А.

Программа разработана на основе примерной программы Луха В.И., Зданевича А.А.  
«Комплексная программа физического воспитания учащихся (1–11 классы)», изданной в сборнике  
«Физкультура 1-11 классы / Составители А.Н.Кайнов, Г.И. Курьерова – Волгоград: Учитель, 2014.»  
(указать примерную или авторскую программу/программы, издательство, год издания при наличии)

г. Норильск

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ФИЗИКИ И МАТЕМАТИКИ ИМ. А. П. ЗАВЕНДИНА»

РАССМОТРЕНО на ШМО Протокол № <u>1</u> от <u>«30» 08</u> 2017г.	СОГЛАСОВАНО Научно-методический совет Протокол № <u>1</u> <u>«31» 08</u> 2017г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «СШ №1» <u>С.В. Бобов</u> <u>«01» 09</u> 2017г.
---	--	--

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2017/2018 УЧЕБНЫЙ ГОД

По физической культуре  
(указать предмет)

Уровень общего образования, среднее общее образование, 10 «ФМ» класс  
(начальное общее образование, основное общее образование, среднее общее образование с указанием классов)

Уровень программы базовый  
(базовый, профильный, углубленный)

Учитель Бобов М. А.

Программа разработана на основе примерной программы Ляха В.И., Зданевича А.А.  
«Комплексная программа физического воспитания учащихся (1–11 классы)», изданной в сборнике  
«Фиткультура 1-11 классы / Составители А.Н.Кацнов, Г.И. Курьерова – Волгоград: Учитель, 2014.»  
(указать примерную или авторскую программу/программы, издательство, год издания при наличии)

г. Норильск

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ФИЗИКИ И МАТЕМАТИКИ ИМ. А. П. ЗАВЕНЯГИНА»

РАССМОТРЕНО на ШМО Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2017г.	СОГЛАСОВАНО Научно-методический совет Протокол № <u>1</u> « <u>31</u> » <u>08</u> 2017г.	УТВЕРЖДАЮ: Директор МБОУ «СШ №1» С. И. Ломов « <u>01</u> » <u>09</u> 2017г.
--	---	--

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2017/2018 УЧЕБНЫЙ ГОД

По физической культуре  
(указать предмет)

Уровень общего образования, среднее общее образование, 11 «АЛ» класс  
(начальное общее образование, основное общее образование, среднее общее образование с указанием классов)

Уровень программы базовый  
(базовый, профильный, углубленный)

Учитель Бобов М. А.

Программа разработана на основе примерной программы Ляха В.И., Зданевича А.А  
«Комплексная программа физического воспитания учащихся (1–11 классы)», изданной в сборнике  
«Физкультура 1-11 классы / Составители А.Н.Каннов, Г.И. Курьерова – Волгоград: Учитель, 2014.»  
(указать примерную или авторскую программу/программы, издательство, год издания при наличии)

г. Норильск



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ФИЗИКИ И МАТЕМАТИКИ ИМ. П. ЗАВИЗНИ ВПА»



РАССМОТРЕНО на ШМО Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2017г.	СОГЛАСОВАНО Научно-методический совет Протокол № <u>1</u> « <u>31</u> » <u>08</u> 2017г.	УТВЕРЖАЮ Директор МБОУ «СШ №1» <u>С.И. Ломов</u> « <u>01</u> » <u>09</u> 2017г.
--	---	--

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2017/2018 УЧЕБНЫЙ ГОД

По физической культуре  
(указать предмет)

Уровень общего образования, среднее общее образование, 10 «АО» класс  
(начальное общее образование, основное общее образование, среднее общее образование с указанием классов)

Уровень программы базовый  
(базовый, профильный, углубленный)

Учитель Бобов М. А.

Программа разработана на основе примерной программы Ляха В.И., Зданевича А.А  
«Комплексная программа физического воспитания учащихся (1–11 классы)», изданной в сборнике  
«Физкультура 1-11 классы / Составители А.Н.Каинов, Г.И. Курьерова – Волгоград: Учитель, 2014.»  
(указать примерную или авторскую программу/программы, издательство, год издания при наличии)

г. Норильск

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ФИЗИКИ И МАТЕМАТИКИ ИМ. ГИ. ЗАВЕНЯГИНА»

РАССМОТРЕНО на ШМО      Протокол № <u>1</u> от <u>«30» 08</u> 2017г.	СОГЛАСОВАНО Научно-методический совет Протокол № <u>1</u> <u>«31» 08</u> 2017г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «СШ №1» <u>С.И. Яковлев</u> <u>«01»</u> 2017г.
---	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
НА 2017/2018 УЧЕБНЫЙ ГОД**

По физической культуре  
(указать предмет)

Уровень общего образования, (класс) среднее общее образование, 11 «АО»  
класс  
(начальное общее образование, основное общее образование, среднее общее образование с указанием классов)

Уровень программы базовый  
(базовый, профильный, углубленный)

Учитель Бурцева Н.В.

Программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1- 11 классов», В.И.Ляха, А.А.Зданевича, Москва, «Просвещение», 2012 год.  
(указать примерную или авторскую программу/программы, издательство, год издания при наличии)

г.Норильск

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10-11 классов**

#### **Цель физического воспитания в школе:**

Содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются:

- **Крепкое здоровье,**
- **Хорошее физическое развитие,**
- **Оптимальный уровень двигательных способностей,**
- **Знания и навыки в области физической культуры и спорта,**
- **Мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.**

#### **Задачи физического воспитания в школе:**

- **Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;**
- **Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;**
- **Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;**
- **Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;**
- **Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;**
- **Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.**

#### **При составлении данной рабочей программы были учтены требования официальных нормативных документов:**

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007 г. №329 – ФЗ (ред. от 04.12.2011 г.);
- Закон 273-ФЗ "Об образовании в РФ", от 01.09.2013.
- Федеральный базисный учебный план, утвержденный приказом МО РФ от 09.03.2004 № 1312; с изменениями, утвержденными приказом МОиН РФ от 03.06.2011 г. № 1994
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. №06 – 499;
- О концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011 – 2015 гг. распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. №163 – р.
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 г. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. №1101 – р.

**Рабочая программа была составлена на основе:**

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся I – XI классов», В. И. Лях, А. А. Зданевич, Москва, «Просвещение», 2012 год.

Учебник Физическая культура 10-11 классы В. И. Лях, А. А. Зданевич, Москва, «Просвещение», 2012 год.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей:

- **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.
- **Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ. Учитывая условия проживания в районах Крайнего Севера, продолжительность полярной ночи, малую двигательную активность детей, а так же тот факт, что в период с 2000 года по настоящее время на территории Центрального района (г. Норильск) особой популярностью среди учащихся образовательных учреждений пользуется «Баскетбол», в целях более качественного развития двигательных качеств школьников, укрепления здоровья, вовлечение большего количества учащихся в спортивную жизнь школы и города в вариативную часть рабочей программы по физической культуре была введена спортивная игра «Баскетбол». При распределении учебного материала по четвертям были приняты во внимание, во-первых, климатические условия, во-вторых, возрастные особенности и, в-третьих, участие учащихся лица в «Школьной спортивной лиге».

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при двухразовых (трёхразовых) занятиях в неделю.**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		X-XI	
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>58(87)</b>	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	14(21)	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12(18)	
1.4	Лёгкая атлетика	14(21)	
1.5	Лыжная подготовка	12(18)	
1.6	Элементы единоборств	6(9)	
1.7	Плавание		
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>10(15)</b>	
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями	6(9)	
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного из видов спорта	4(6)	

**Порядок и объём изучения программного материала в учебном году:**

10-11класс (3 часа в неделю)

№ п/п	Способы двигательной активности	Учебные полугодия		Объём за год
		I	II	
<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>34 ч.</b>	<b>53 ч.</b>	<b>87 ч.</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
1.2	Спортивные игры.	3	18	21 ч.
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	10	8	18 ч.
1.4	Лёгкая атлетика	12	9	21 ч.
1.5	Лыжная подготовка		18	18 ч.
1.6	Элементы единоборств	9		9 ч.
1.7	Плавание			
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>15</b>		<b>15 ч.</b>
2.1.2	Спортивные игры. Баскетбол.	15		15 ч.
<b>ИТОГО:</b>		<b>49 ч.</b>	<b>53ч.</b>	<b>102 ч</b>

В соответствии с учебным планом на изучение предмета «Физическая культура» в 10-11 классе определено 3 часа в неделю. В соответствии с годовым учебным графиком продолжительность учебного года в 10-11 классе 34 недели. Итоговое количество часов на изучение предмета по учебному плану 102 часов. Рабочая программа составлена на основе Федерального компонента образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре; «Комплексной программы физического воспитания учащихся I – XI классов», В. И. Лях, А. А. Зданевич, Москва, «Просвещение», 2012 год, которая рассчитана на 102 часа.

В соответствии с расписанием учебных занятий на 2017-18 учебный год темы распределены на 102 часа.

В 10-11х классах, в результате выпадения учебных часов на праздничные дни и корректировкой учебного графика для проведения учебных сборов по программе курса ОБЖ произошло отставание по общему объему часов отсутствует.



## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА 10-11 КЛАССЫ

### *Основы знаний о физической культуре, умения и навыки*

#### **Социокультурные основы:**

**10-11 класс.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

\.

#### **Психолого-педагогические основы:**

**10-11 класс.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

#### **Медико-биологические основы:**

**10-11 класс.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

#### **Приемы саморегуляции:**

**10-11 класс.** Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

#### **Баскетбол:**

**10-11 класс.** Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

#### **Волейбол:**

**10-11 класс.** Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях

волейболом.

### **Гимнастика с элементами акробатики:**

**10-11 класс.** Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

### **Легкая атлетика:**

**10-11 класс.** Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

### **Общая физическая подготовка:**

**10-11 класс.** Особенности физической подготовки. Основные элементы тактики при длительном беге. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях общей физической подготовкой. Правила проведения самостоятельных занятий. Дозирование нагрузки.

### **Элементы единоборств:**

**10-11 класс.** Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Страховка и самостраховка во время занятий.

## **Требования к уровню подготовки учащихся:**

### **Объяснять:**

- Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

### **Характеризовать:**

- Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- Особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- Особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- Особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

### **Соблюдать правила:**

- Личной гигиены и закаливания организма;
- Организации и проведения самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- Культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- Профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- Экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

### **Проводить:**

- Самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- Контроль индивидуального физического развития и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- Приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- Приёмы массажа и самомассажа;
- Занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- Судейство соревнований по одному из видов спорта.

### **Составлять:**

- Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- Планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

#### **Определять:**

- Уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- Дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

#### **Демонстрировать:**

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>мальчики</b>	<b>девочки</b>
Скоростные	Бег 30 м, с.	<b>5,0</b>	<b>5,4</b>
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине Прыжок в длину с места, см.	<b>10 раз</b> 215	<b>14 раз</b> 170
К выносливости	Кроссовый бег на 1 км	<b>04 мин 20 с</b>	<b>04 мин 50 с</b>

#### **Двигательные умения, навыки и способности.**

##### **В метаниях на дальность и на меткость:**

- Метать различные по массе и форме снаряды с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов;
- Метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 X 2,5 м с 10 - 20 м (девочки) и 15 - 25 м (юноши);
- Метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 X 1 м с 10 м (девочки) и с 15 -20 м (юноши).

##### **В гимнастических и акробатических упражнениях:**

- Выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девочки);
- Выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 -125 см (юноши);
- Выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девочки);
- Выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов девочки;
- Лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши);
- Выполнять комплекс вольных упражнений (девочки).

### В единоборствах:

- Проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

### В спортивных играх:

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

### Физическая подготовленность:

- показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (табл. 1)

Таблица 1

№ п/п	Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и <	5,1-4,8	4,4 и >	6,1 и <	5,9-5,3	4,8 и >
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	16	8,2 и <	8,0-7,7	7,3 и >	9,7 и <	9,4-9,0	8,4 и >
			17	8,1	7,9 -7,5	7,2	9,6	9,3-8,8	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	16	180 и <	195-210	230 и >	160 и <	170-190	210 и >
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	14	1100 и >	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300 и >
			15	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	14	5 и <	9 – 12	15 и >	7 и <	12 – 14	20 и >
			15	5	9 – 12	15	7	12 – 14	20
6	Силовые	Подтягивание: На высокой перекладине (юн)	14	4 и <	6 – 7	11 и >			
			15	5	7 – 8	12			
		На низкой перекладине (дев)	14				6 и <	13 – 15	18 и >
			15				6	13 – 15	18



**Учебно-методическое сопровождение преподавания предмета «Физическая культура»**

1. Лепешкин. В. А. Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1-11 классы [Текст] : методическое пособие / В. А. Лепешкин. - М. : Дрофа, 2006.

2. Бутин И. М. Физическая культура 9-11 кл. [Текст] : / И. М. Бутин, И. А.

3. Байбородов Л. В. Методика обучения физической культуре 1-11 классы [Текст] : методическое пособие / Л. В. Байбородов, И. М. Бутин и др. – М. : «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС» 2004.

4. Матвеев А. П. Физическая культура, 9-11 классы. Школьные олимпиады [Текст] : методическое пособие / А. П. Матвеев, А. А. Красников, А. Б. Лагутин. - М. : Дрофа, 2003.

5. Кузнецов В. С. Экзаменационные вопросы и ответы. Физическая культура. 9 – 11 классы [Текст] : учебное пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий – М. : АСТ – ПРЕСС ШКОЛА, 2003.

6. Сабонян Ф. И. Физическая культура. Организация и проведение викторин в общеобразовательных учреждениях 10-11 классы [Текст] : методическое пособие / Ф. И. Сабонян. - М. : Дрофа, 2007.

