

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 1

Программа рассмотрена
и одобрена на заседании
педагогического совета
МБОУ СОШ № 1
от « 31.08 » 2020-2021 года.

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ № 1
— Туганова Т. Н. 



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для учащихся 10–11 классов

Составители прогаммы: Под редакцией Матвеева А.П. Курган, 2009 год.

Учитель физической культуры

Власова Марина Ивановна.

г.Моздок 2020-2021 год.

Распределения учебного материала по физической культуре в 10-11 классах.

	Учебный материал	Количество часов в год	Учебные четверти			
			1	2	3	4
	Основы знаний о физической культуре	4 часа	1	1	1	1
	Легкая атлетика	20 часов	9			10
1.	Кроссовая подготовка	10 часов	6			4
2.	Спортивные игры	33 часов	6		20	7
3.	Гимнастика	15 часов		15		
4.	Национально-региональный компонент (национальные виды спорта, народные игры)	12 часов	3	3	3	3
5.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	8 часа	2	2	2	2
6.	Основы знаний	В процессе уроков				
	Всего:	102	27	21	30	27

Пояснительная записка

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

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

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

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

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

Структура и содержание рабочей программы

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

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «Физическая культура и здоровый, образ жизни», «Оздоровительные системы физического воспитания», «Спортивная подготовка». В этих темах раскрываются современные представления о роли физической культуры в формировании индивидуального образа жизни, сохранении здоровья и продлении творческой активности, подготовке человека к предстоящей жизнедеятельности. Кроме того, здесь приводятся сведения о современных оздоровительных системах физического воспитания, раскрываются их цели, задачи, формы организации.

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

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

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

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

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

Учебный материал программы ориентирован на развитие двигательных качеств.

Основное содержание X класс

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

Требования к умениям и навыкам:

Гимнастика:

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

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

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

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

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

Легкая атлетика:

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

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

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

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

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

Правила тестирования и оценки физической работоспособности.

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

II. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

1. Организация и проведение занятий физической культурой.

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

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

Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой..

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

Совершенствование навыков и умений в оказании доврачебной помощи.

Основное содержание 11 класс

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

Требования к двигательным умениям и навыкам:

Гимнастика.

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

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

Спортивные игры.

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

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

Легкая атлетика.

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

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

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

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

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

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

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

Владеть приемами оказания доврачебной помощи пострадавшему.

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

Требования к уровню подготовки выпускников средней (полной) школы

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать

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

уметь

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

демонстрировать

<i>Физические качества</i>	<i>Физические упражнения</i>	<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>
Быстрота	Бег 100 м с низкого старта, с	14,0	16,0-17.5
	Прыжки через скакалку, мин. с	1.30	1.00
Сила	Подтягивание туловища из виса, количество раз	12	0
	Прыжок в длину с места, см	200-240	175-210
	Поднимание тул. из и.п. лежа на спине, руки за голову, кол. р	50	30
Выносливость	Бег на 2000 м, мин. с	9.30	0
	Бег на 1000 м, мин. с	0	4.30

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни

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

Примерное распределение учебного материала

№урока	Содержание занятий
1 / 28	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Физические упражнения как средство повышения работоспособности. Комплекс утренней гимнастики.
2 /29	Повороты в движенииКруговая тренировка по развитию силы основных групп мышц.
3 /31	Повороты кругом в движении Опорный прыжок через «козла» в длину «согнув ноги».
4 /32	Акробатика - повторить кувырки, стойку на лопатках, мост из положения лежа. Переворот в сторону. Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях. Подтягивание в висе.
5 /34	Комбинация акробатических упражнений: кувырок вперед; длинный кувырок вперед; стойка на голове и руках; кувырок вперед .Опор. пр. ч/з «козла» ноги врозь.h-120 см.
6 /35	Перекладина средняя: подъем переворотом в упор, перемах правой в сед, оборот вперед, перемах левой и соскок с поворотом на 90 градусов. Акробатика: кувырок ч/з стойку на руках. Комплекс упражнений с гантелями.
7 /37	Брусья средние: из седа ноги врозь стойка на плечах кувырок вперед в сед, соскок махом вперед с поворотом во внутрь на 180 градусов. Оп. Пр. ч/з «коня» в длину.
8 /38	Круговая тренировка по станциям: перекладина средняя; брусья; опорный прыжок; комбинация акробатических упражнений; жим штанги в положении лежа.
9 /40	Оценить выполнение акробатических упражнений и комбинацию упражнений на бр.
10 /41	Оценить выполнение опорного прыжка и комбинацию упражнений на перекладине,

по гимнастике в 10 классе (юноши)

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

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

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

№ ур.	Содержание занятий
1__70	Т.Б. на занятиях по волейболу. Правила выполнения нападающего удара. Гигиенические требования к одежде.

2__71	Совершенствование пройденного в предыдущих классах материала. Прием мяча после подачи. Верхняя и нижняя передачи у стенки. Учебная игра.
3__74	О.Р.У. с набивными мячами. Совершенствование техники подачи. Двухсторонняя игра. Судейство.
4__79	Нападающий удар в прыжке с места по мячу подброшенному партнером(без сетки и через сетку). Удары через сетку с собственного набрасывания мяча. Уч. игра.
5__80	Нападающий удар из зоны 2 и 4 с передач из зоны 3. Блокирование нападающего удара(одиночное и вдвоем).
6__82	Передачи мяча в тройках, четверках с передвижением в сторону противоположную передаче. Тактические действия в нападении. Страховка нападающего.
7__83	Тактические действия в защите. Страховка блокирующего игрока. Двухсторонняя игра. Практическое судейство.
8__85	Техника владения мячом.
9__86	Техника нападающего удара со второй линии (знакомство) Учебная игра с выполнением определенной тактической задачи.
10__88	Двухсторонние игры 2х3, 3х4,4х4 с выполнением определенных тактических задач. Практическое судейство. Жесты судьи. 10 минут в уроке – развитие двигательных качеств.
11__89	
12__91	
13__92	

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

№ ур.	Содержание занятий	Дозировка
1__4	Т.Б. во время занятий л/а на открытой площадке и в спортивном зале. Спец. л/а беговые упражнения. Старт и стартовый разгон. Метание гранаты в горизон.цель.	3(4 х 30) 5х15 м.
2__5	Медленный бег 6 минут. Спец. л/а упражнения. Передача эстафеты. Повторный бег на скорость. Метание гранаты на дальность.	3(4 х 40) 4х30 м.
3__6	Медленный бег 7 минут. Спец. л/а упражнения. Повторный бег на скорость «в виде эстафеты по кругу» Метание гранаты на дальность	3(4 х 50) Этап-60 м.
4__7	Самостоятельная подготовка к контрольному забегу на дистанцию 100 метров. Бег 100 метров на результат. Метание гранаты на дальность	Контроль
5__8	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 3000 метров в умеренном темпе. Эстафетный бег с этапами 100 метров (2 круга).	
6__9	Специальные легкоатлетические упражнения Бег 3000 метров (юноши) 2000 метров(девушки) на результат.	4(4 х 60)
7__10	Бег в умеренном темпе с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Самостоятельная подготовка к старту на 400 метров. Бег на результат	12 минут 400 метров
8__11	Бег в умеренном темпе. Передача эстафеты. Эстафетный бег с этапами 200 метров.	15 минут Контроль
9__73	Спец. л/а беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	10 минут
10__74	Спец. л/а беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	15 минут

11_76	Спец. л/а беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	20 минут
12_77	Самостоятельная подготовка к выполнению прыжка в высоту. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Контроль
13_91	Спец. л/а беговые упражнения. Низкий старт. Стартовый разгон. Развитие скорости- челночный бег	3(4x15) 10x15 м. 10x10 м.
14_92	Бег в медленном темпе О.Р.У. с набивными мячами Выбегание со старта с сопротивлением партнера Линейные эстафеты с прыжками ч/з гимнастические скамейки	10 минут 6 по 1 мин 5x10 метров.
15_94	Бег в медленном темпе. Серии прыжков со скакалкой. Приседания с отягощением (набивные мячи, гантели, штанга).	12 минут 5x1 мин 3 x 15 раз.
16_95	Бег в умеренном темпе с преодолением вертикальных препятствий. Развитие скоростно-координационных качеств- челночный бег. Метание гранаты 500- 700 грамм на дальность.	Н=40-50 см. 15 мин 5 x 20 метров.
17_96	Совершенствование выполнения стартовых команд. Выбегание со старта по различным звуковым сигналам Бег 100 метров на результат. Метание гранаты 500-700 грамм на дальность.	10x10 метров Контроль.
18_97	Самостоятельная подготовка к бегу на 1000 метров. Бег 1000 метров. Передача эстафеты. Эстафетный бег с длинной этапа 160 метров.	Контроль
19_98	Бег в переменном темпе Повторный бег на скорость	20 минут. 50+60+70+ 80+90+100
20_99	Бег в переменном темпе Повторный бег на скорость.	25 минут 6x80 метров

Региональный компонент 10-11 класс.

К-во ур.	№ ур.	Содержание занятий
6 часов	<u>Тестирование физической подготовленности</u>	
	1, 100	Бег 30 метров на скорость. Прыжок в длину с места. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Метание гранаты 700 грамм на дальность.
	2, 101	Челночный бег 3 x 10 метров. Подтягивание в висе. Темповые прыжки через гимнастическую скамейку за 1 минуту. Бег 300 метров на результат.
	3, 102	6 минутный бег. Экспресс-тест на гибкость. Прыжок со скакалкой за одну минуту. Поднимание туловища из положения лежа.
5 часов	<u>Профилактика В/привычек</u>	
	51	История открытия наркотических веществ.
	54	Применение наркотиков в медицине. Представление о наркотической зависимости.
	57	Разрушительное воздействие наркотиков на организм человека. Способы и приемы распространителей наркотиков.
	60	Пути распространения наркотиков. Цели незаконного оборота наркотиков.
	63	«Прием наркотиков- всегда полет, но в конце всегда падение. Административная и уголовная ответственность за хранение , распространение и употребление наркотиков.
4 часа	<u>Оздоровительная физкультура</u>	
	12	Комплекс упражнений для исправления и формирования осанки. Комплекс упражнений утренней гимнастики: а) без предмета, б) со скакалкой.

	15	Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия. Комплекс упражнений утренней гимнастики: а) с гимнастической палкой, б) с гантелями.
	30	Комплексы упражнений для восстановления дыхания и расслабления. Комплексы упражнений утренней гимнастики: а) с набивным мячом, б) с резиновыми и другими амортизаторами .
	81	Комплексы упражнений утренней гимнастики: а) со стулом, табуретом, б) с гимнастическим обручем.
<u><i>Совершенствование организаторских умений</i></u>		
В процессе уроков.	Подготовка мест для проведения занятий. Проведение общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений	
	Комплектование команды. Организация и проведение спортивной игры со сверстниками. Практическое судейство учебных игр по волейболу, баскетболу, гандболу.	
	Выполнение обязанностей судьи при выполнении легкоатлетических упражнений. Подача стартовых команд, секундометрирование результатов забегов.	
9 часов	18, 24, 33, 39, 44, 48, 66, 72, 84.	Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование индивидуальных , групповых и командных тактических действий, техники нападающего удара и вариантов блокирования. Совершенствование так тики игры в волейбол.
10 часов	<u><i>Развитие двигательных качеств</i></u>	
	21, 27, 36, 42, 45, 69, 73, 87, 90, 93.	Круговые тренировки по развитию силы, выносливости, скорости, координации, ловкости, гибкости.

16	Коорд.-ые	Пр. со скак. (раз/мин)	110	130	140	120	135	150
17	Координационно- скоростные	Пр. через гимн.скам. толчком двух ног (раз/мин)	60	70	80	70	80	90
18	Координационно- силовые	Метание в цель с 10 метров	ря- дом	1из3	2из3	2из5	3из5	4из5

Требования к уровню физической подготовленности юношей 10-11 класса

[illegible]

Примерное распределение учебного материала по гимнастике в 11 классе

Требования к уровню физической подготовленности девушек 10-11 класса

№	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень физического развития					
			10 класс			11 класс		
			3	4	5	3	4	5
1	Скоростные	Бег 30 метров	6,1	5,7	4,8	6,1	5,9	4,8
2	Скоростные	Бег 100 метров	17,8	17,0	16,5	17,0	16,5	16,0
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с разбега (см.)	310	340	370	310	340	380
4	Скоростно-силовые	Прыжок в высоту с разбега (см)	100	110	120	105	115	120
5	Силовые	Метание гранаты(м)	11	13	18	12	18	23
6	Выносливость	6-минутный бег (м)	900	1050	1300	900	1100	1300

7	Выносливость	Кросс 2000 метров (мин)	13.0	11.40	10.10	12.0	11.30	10.0
8	Координационные	Челночный бег 3 x 10 метров	9,7	9,3	8,4	9,6	9,2	8,4
9	Координационные	Челночный бег 10x 10 метров	35,0	34,0	33,0	34,0	33,0	32,0
10	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	160	180	205	160	175	200
11	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	7	12	20	7	14	20
12	Силовые	Подтягивание в висе (раз)	6	13	18	6	15	18
13	Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	6	8	12	8	10	14
14	Силовые	Подъем ног за голову из положения лежа (раз)	5	8	10	6	10	12
15	Силовые	Подъем корпуса из положения лежа на спине (раз)	20	25	30	22	27	32
16	Коорд-ые	Пр.со скак. (раз/мин)	130	140	150	120	140	150
17	Координационно-скоростные	Пр. через гимн. скам. толчком двух ног(раз/мин)	35	40	50	40	50	60

Список литературы используемый при составлении программы

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