
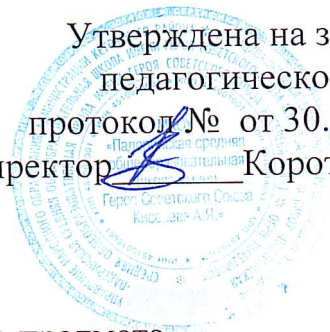


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Падеринская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского
Союза Киселева А.Я.»

Утверждена на заседании
педагогического совета
протокол № от 30.08.2021г.
Директор  Коротких О.В.



Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»

для 10-11 класса

Автор составитель:
Полетаев А. М.
учитель физической культуры

с. Падеринское
2021 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10 - 11 класса составлена на основе:

– требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, предъявляемых к результатам освоения основной образовательной программы (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» с изменениями и дополнениями Приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1644);

- основной образовательной программы основного общего образования МКОУ «Падеринская средняя общеобразовательная школа имени Киселева А Я.»

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012)

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

6-е издание, Москва «Просвещение» 2012.

Учебники:

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

Задачи физического воспитания учащихся **10** класса направлены на:

1. содействие гармоническому физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам; формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
2. расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
3. дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, согласования способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
4. формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
5. закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
6. формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания; дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Объем программы – 102 часа

Вариативная часть программы (12 часов) передана на усиление подраздела «Спортивные игры».

- В практике преподавания физической культуры доминирует комбинированный урок, предполагающий наличие этапа освоения нового материала (физкультурных знаний, новых двигательных действий), этапа закрепления изученного материала (формирования двигательного навыка), этапа совершенствования полученных знаний, двигательных навыков.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) трехразовых занятиях в неделю в 10-11 классе.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА	1 ЧЕТ В	2 ЧЕТ В	3 ЧЕТ В	4 ЧЕТ В	ВСЕГО ЧАСОВ
ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ (часы)	2	2	2	2	8
ТРЕБОВАНИЯ К ДВИГАТЕЛЬНЫМ УМЕНИЯМ И НАВЫКАМ (часы)	25	18	29	28	100
<i>ГИМНАСТИКА</i>		18			18
<i>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</i>	12		13	10	35
<i>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</i>	10			15	25
<i>ЛЫЖНАЯ ИЛИ КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА</i>			16		16
<i>ТЕСТИРОВАНИЕ</i>	3			3	6
РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ					
<i>СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА</i>					
<i>ГИБКОСТЬ</i>					
<i>ЛОВКОСТЬ</i>					
<i>СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ ТУЛОВИЩА (ЮН.)</i>					
<i>СИЛА ТУЛОВИЩА (ДЕВ.)</i>					
<i>ТОЧНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ В ПРОСТРАНСТВЕ И ВО ВРЕМЕНИ</i>					
<i>ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ</i>					

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

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

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

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

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

Спортивные игры

Программный материал по спортивным играм (10- 11класс)

Баскетбол (юноши и девушки)

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование ловли и передач мяча.

Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

Совершенствование техники ведения мяча.

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники бросков мяча.

Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники защитных действий.

Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам.

Волейбол (юноши и девушки)

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование техники приема и передач мяча.

Варианты техники приема и передач мяча.

Совершенствование техники подач мяча.

Варианты подач мяча.

Совершенствование техники нападающего удара.

Варианты нападающего удара через сетку.

Совершенствование техники защитных действий.

Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Совершенствование тактики игры.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по основным правилам.

Футбол (юноши)

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.

Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.

Совершенствование техники ведения мяча.

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование техники защитных действий.

Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).

Совершенствование тактики игры.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров, игра по основным правилам.

Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму).

Развитие выносливости.

Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 сек. до 18 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

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

Знания о физической культуре.

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

играли.

Самостоятельные занятия по разделу.

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

Овладение организаторскими способностями.

Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятий.

Гимнастика с элементами акробатики

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Совершенствование строевых упражнений.

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

Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.

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

Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.

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

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

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Юноши. Пройденный материал в предыдущих классах. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

Девушки. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.

Освоение и совершенствование опорных прыжков.

Юноши. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 классы) и 120-125 см (11 классы).

Девушки. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в. ширину, высота 110 см).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений.

Юноши. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину (высота 150-180 см). Комбинации из ранее освоенных элементов.

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

Развитие координационных способностей.

Юноши, девушки. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений,

акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Юноши. Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

Девушки. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Юноши и девушки. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

Развитие гибкости.

Юноши и девушки. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

Знания о физической культуре.

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

Самостоятельные занятия.

Юноши и девушки. Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

Овладение организаторскими способностями.

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

Легкая атлетика

Программный материал по легкой атлетике

Совершенствование техники спринтерского бега.

Юноши и девушки. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Совершенствование техники длительного бега.

Юноши. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м.

Девушки. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

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

Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.

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

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Юноши. Метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную

цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м; по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Девушки. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости.

Юноши и девушки. Длительный бег (юноши — до 25 мин., девушки — до 20 мин.), кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей.

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

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие координационных способностей.

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

Знания о физической культуре.

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

Самостоятельные занятия.

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

Овладение организаторскими способностями.

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

Лыжная подготовка

Программный материал по лыжной подготовке

Освоение техники лыжных ходов.

10 класс. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши).

11класс. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).

Знания о физической культуре.

10-11классы. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

3.ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ,

Объяснить:

- 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 контроль за их эффективностью;
- 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, характеристика их оздоровительной и развивающей эффективности.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных 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 за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой; ■ приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа; занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов; судейство соревнований по виду 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 воздействия физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м, сек.	5.0	5,4
	Бег 100 м, сек.	14,3	17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	10	14
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол-во раз		
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км, мин. и сек. Кроссовый бег на 2 км, мин. и сек.	13.50	10.00

4. КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ

Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в ходе уроков по усмотрению учителя. Рубежный контроль проводится в форме зачета.

ОЦЕНКА ЗНАНИЙ

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

ОЦЕНКА УМЕНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО -ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Оценка «5» — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, сек.	16	5,2 и выше	5,1-4,8	4,4 и выше	61 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
		17	ниже 5,1	5,0-4,7	4,3	ниже 6,1	5,9-5,3	4,8
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек.	16	8,2 и выше	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
		17	ниже 8,1	7,9-7,5	7,2	ниже 9,6	9,3-8,7	8,4
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180 и выше	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
		17	ниже 190	205-220	240	160	170-190	210
Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300 и ниже	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
		17	1100	1300	1500	900	1050-1200	1300
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и выше	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
		17	ниже 5	9-12	15	ниже 7	12-14	20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16	4 и выше	8-9	11 и выше	-	-	-
		17	ниже 5	9-10	12	-	-	-
	на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16	-	-	-	6 и ниже	13-15	18 и выше
		17	-	-	-	6	13-15	18

5. ЛИТЕРАТУРА И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Использованные информационные источники

1. Бергер Г.И. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 10-11 классы /Г.И. Бергер, Ю.Г. Бергер. – М.: Владос, 2002 . – 144 с.
2. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. /В.И. Лях, А.А. Зданевич. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2005. – 72 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов институтов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
4. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003. – 626 с.
5. Образовательные программы и методические материалы для реализации третьего дополнительного урока физической культуры /ИПКИПРО Курганской области. – Курган, 2005. – 75 с.
6. Примерные программы по учебному предмету федерального базисного учебного плана «Физическая культура» /ИПКИПРО Курганской области. - Курган, 2005. – 34 с.
7. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования по физической культуре /ИПКИПРО Курганской области. - Курган, 2004. – 24 с.
8. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов ВУЗов /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Академия, 2001 – 480 с.
9. Чайцев В.Г. Новые технологии физического воспитания школьников: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2007 .- 128 с.
10. Электронная база нормативно-правовых и методических материалов по физической культуре /ИПКИПРО Курганской области.

Литература для обучающихся

1. Бутин И.М. Физическая культура: 9-11 кл.: Учебное пособие для учащихся общеобразовательных учебных заведений /И.М. Бутин, И.А. Бутина, Т.Н. Леонтьева, С.М. Масленников. – М.: Владос, 2003 . – 208 с.
2. Лях В.И. Физическая культура: Учебное пособие для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений /В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2005. – 207 с.
3. Физическая культура: Учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений /Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И. Лях и др.. – М.: Просвещение, 1997 – 112 с.
4. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов /Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.

5. Адреса порталов и сайтов по физической культуре

Электронный адрес	Название сайта
http://lib.sportedu.ru:	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/:	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://minstm.gov.ru/	Министерство спорта, туризм и молодёжной политики Российской Федерации
http://www.mifkis.ru/:	Московский институт физической культуры и спорта
http://www.vniifk.ru/:	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
http://www.volley.ru/	Всероссийская федерация волейбола
http://www.gorodki.ogr/	Федерация городошного спорта
http://www.rfs.ru/	Российский футбольный союз
http://www.basket.ru/	Российская федерация баскетбола
http://www.lapta.ru/	Федерация лапты России

Учебно-материальное обеспечение

«Упражнения гимнастики и акробатики»:

Бревно напольное 3 м. Бревно высокое (1,2 м). Канат для лазания 5 м (белый). Козел гимнастический, конь гимнастический. Маты поролоновые. Мостик гимнастический подкидной. Перекладыны пристеночная и универсальная. Стенка гимнастическая 2,8 x 0,8 м. Набивные мячи 1 кг и 2 кг. Палки гимнастические. Скакалки детские отечественные. Обручи. Скамейка гимнастическая жесткая. Мячи для художественной гимнастики. Мешочки насыпные для упражнений на координацию. Брусья женские и мужские.

«Упражнения легкой атлетики»:

Планка для прыжков в высоту. Стойки для прыжков в высоту. Ядро легкоатлетическое 5,5 кг. Секундомер однокнопочный. Эстафетные палочки. Флажки разметочные. Теннисные мячи. Дорожка разметочная для прыжков и метаний. Аптечка для оказания первой помощи. Барьеры легкоатлетические.

«Упражнения лыжной подготовки»:

Лыжи, палки лыжные. Номера нагрудные для лыжных и легкоатлетических кроссов. Ограждение веревочное для лыжных гонок и легкоатлетических кроссов.

«Спортивные игры»:

Волейбольные стойки универсальные. Сетка для переноса и хранения мячей. Сетка волейбольная и футбольная. Щит фанерный игровой. Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой. Номера нагрудные для командных игр (10x2 см). Ворота для мини-футбола. Сетки для ворот мини-футбола. Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные. Табло перекидное. Фермы настенные баскетбольные.

«Ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика, индивидуальные комплексы упражнений оздоровительных систем физического воспитания»:

Коврики для шейпинга. Скакалки взрослые.. Магнитофон однокассетный с колонками. Горка для дисков от штанги и гантелей. Скамьи атлетические. Стенка гимнастическая 2,4 x 0,8 м. Стойка для штанги. Тренажер-доска наклонная универсальная. Тренажер-перекладина навесная универсальная. Штанги тренировочные 101,5 кг., 45 кг. Гантели литые 2 кг., 3 кг., 4 кг. Гантели разборные 20 кг. Маты поролоновые (2 x 1 x 0,1 м).

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПОУРОЧНОГО МАТЕРИАЛА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 10-11го КЛАССА
НА 1 ЧЕТВЕРТЬ

<i>СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА</i>																											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ – 2 ч.																											
ПРАВИЛА БЕСОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ.	О																										К
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗ. УПРАЖНЕНИЯМИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ МОЛОДОГО ЧЕЛОВЕКА. ПОНЯТИЕ О ФИЗИЧЕСКОМ СОВЕРШЕНСТВЕ ЧЕЛОВЕКА.	О																										
МЕТОДЫ САМОКОНТРОЛЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.	О																										К
ТРЕБОВАНИЯ К ДВИГАТЕЛЬНЫМ УМЕНИЯМ И НАВЫКАМ – 25 ч.																											
<i>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10 ч.)</i>																											
ФИНИШ В БЕГЕ НА РАЗЛИЧНЫЕ ДИСТАНЦИИ	О		П						П	С		С	С														
БЕГ 30, 60м.		П	С	К																							
БЕГ 100м.		П	П	С					С	К																	
ЭСТАФЕТНЫЙ БЕГ			О	П					С	С																	
МЕТАНИЕ МАЛОГО МЯЧА НА ДАЛЬНОСТЬ И В ЦЕЛЬ									П	С	К																
МЕТАНИЕ ГРАНАТЫ 500гр. (ДЕВ.), 700гр. (ЮН.) НА ДАЛЬНОСТЬ И В ЦЕЛЬ									О	П	С	К															
БЕГ 2000м. (ДЕВ.), 3000м. (ЮН.)																										К	
ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА											П	П	С	С	К												
<i>ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНЫХ ИГР (12 ч.)</i>																											
БАСКЕТБОЛ: ВЫРЫВАНИЕ И ВЫБИВАНИЕ МЯЧА																						О	П	П	С	К	

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПОУРОЧНОГО МАТЕРИАЛА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ЮНОШЕЙ 10-11х
КЛАССОВ НА 2 ЧЕТВЕРТЬ**

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ – 2 ч.																			
ПРАВИЛА БЕСОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ.	О																			К
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ НОРМАЛЬНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ ДЕСЯТИКЛАСНИКА	О																			К
ОКАЗАНИЕ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ ПРИ ТРАВМАХ																				
СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА САМОКОНТРОЛЯ	О																			К
ТРЕБОВАНИЯ К ДВИГАТЕЛЬНЫМ УМЕНИЯМ И НАВЫКАМ – 18 ч.																				
ЮНОШИ:																				
ВЫПОЛНЯТЬ РАНЕЕ ИЗУЧЕННЫЕ СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ		П	П	П	П	С	С	С	С	С	С	С	С	К	С	С	С	С	С	
ПЕРЕДВИЖЕНИЕ В ВИСЕ НА РУКАХ		П	С	С	К															
СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ НА БРУСЬЯХ		О	П	П	С	К														
ЛАЗАНИЕ ПО КАНАТУ В ДВА ПРИЕМА И БЕЗ ПОМОЩИ НОГ		П	П	С	С	К														
УГОЛ В ВИСЕ И УПОРЕ			О	П	П	С	С	К												
ДЛИННЫЙ КУВЫРОК ЧЕРЕЗ ПРЕПЯТСТВИЯ						О	П	П	С	С	К									
КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА							О	П	П	С	С	К								
СТОЙКА НА РУКАХ С ПОМОЩЬЮ								О	П	П	С	С	К							
ПОДЪЕМ В УПОР СИЛОЙ И ПЕРЕВОРОТОМ									О	П	П	С	С	К						
КОМБИНАЦИЯ НА БРУСЬЯХ										О	П	П	П	П	С	С	С	К		

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК ЧЕРЕЗ КОНЯ В ДЛИНУ НОГИ ВРОЗЬ																					О	П	П	П	С	С	С	С	К					
РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ																																		
СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ТУЛОВИЩА																																		
ГИБКОСТИ																																		
<i>ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ</i>	О																																	К

О - ОЗНАКОМЛЕНИЕ, ОБУЧЕНИЕ ЗНАНИЯМ, УМЕНИЯМ, НАВЫКАМ. П – ПОВТОРЕНИЕ И ЗАКРЕПЛЕНИЕ ПРОЙДЕННОГО МАТЕРИАЛА.

С – СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИКИ УПРАЖНЕНИЙ И РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДО ВЫСОКОГО УРОВНЯ.

К – КОНТРОЛЬ УСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА И РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.

СИЛЫ ТУЛОВИЩА																				
ГИБКОСТИ																				
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ	О																			К

О - ОЗНАКОМЛЕНИЕ, ОБУЧЕНИЕ ЗНАНИЯМ, УМЕНИЯМ, НАВЫКАМ. **П** – ПОВТОРЕНИЕ И ЗАКРЕПЛЕНИЕ ПРОЙДЕННОГО МАТЕРИАЛА.

С – СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИКИ УПРАЖНЕНИЙ И РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДО ВЫСОКОГО УРОВНЯ.

К – КОНТРОЛЬ УСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА И РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.

СЕТКУ																																					
ВЕРХНЯЯ И НИЖНЯЯ ПРЯМАЯ ПОДАЧА																					О	П	П	С	С	С	К	С									
ДВУСТОРОННЯЯ ИГРА																							П	С	С	С	С	С									
УМЕНИЕ СУДИТЬ СОРЕВНОВАНИЯ.																						П	П	С	С	С	С	К									
<i>ЛЫЖНАЯ ИЛИ КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (18 ч.)</i>																																					
ПРЕОДОЛЕНИЕ ПОДЪЕМОВ И ПРЕПЯТСТВИЙ.						О	П	П	П	С	С	С	С	К																							
ПЕРЕХОД С ОДНОВРЕМЕННЫХ ХОДОВ НА ПОПЕРЕМЕННЫЕ.		О	П	П	П	П	С	С	С	С	С	С	С	К	С	С	С	С	С	С																	
БЕГ НА ЛЫЖАХ 5 КМ. (ЮН.), 3 КМ. (ДЕВ.).																																			К		
ПРОХОЖДЕНИЕ ДИСТАНЦИИ 5-6 КМ. (ЮН), 3-5 КМ. (ДЕВ.).											О	П	П	П	С	С	С	С	С	С	К	С	С														
ПРОБЕГАНИЕ ДИСТАНЦИИ ДО 5 – 6 КМ. (КРОС. ПОДГ.).		О	П	П	П	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	К	С															
РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ																																					
ЛОВКОСТИ																																					
БЫСТРОТЫ ДВИЖЕНИЙ																																					
СИЛЫ																																					
ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ																																					
<i>ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ</i>	О																																				К

О - ОЗНАКОМЛЕНИЕ, ОБУЧЕНИЕ ЗНАНИЯМ, УМЕНИЯМ, НАВЫКАМ. **П** – ПОВТОРЕНИЕ И ЗАКРЕПЛЕНИЕ ПРОЙДЕННОГО МАТЕРИАЛА. **С** – СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ

ТЕХНИКИ УПРАЖНЕНИЙ И РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДО ВЫСОКОГО УРОВНЯ. **К** – КОНТРОЛЬ УСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА И РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.

<i>ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНЫХ ИГР (10 ч.)</i>																																																												
<u>БАСКЕТБОЛ</u> : ТАКТИКА ИГРА В НАПАДЕНИИ, ЗОННАЯ И ПЕРСОНАЛЬНАЯ ЗАЩИТА																					О	П	П	П	С	С	С	К	С																															
УМЕНИЕ СУДИТЬ СОРЕВНОВАНИЯ																					П	П	С	С	С	С	С	С	С	К																														
<u>ВОЛЕЙБОЛ</u> : ИГРА В НАПАДЕНИИ И В ЗАЩИТЕ																					О	П	П	П	С	С	С	К	С																															
УМЕНИЕ СУДИТЬ СОРЕВНОВАНИЯ																					П	П	С	С	С	С	С	С	С	К																														
<i>ТЕСТИРОВАНИЕ (3ч.)</i>																																																												
ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ, ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА																																																												
НАКЛОН ВПЕРЕД, ПОДТЯГИВ. (Ю), ПОДНИМ. ТУЛОВИЩА (Д)																																																												
БЕГ 6 мин.																																																												
<i>РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ</i>																																																												
СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ																																																												
ЛОВКОСТЬ																																																												
ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ																																																												
<i>ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ</i>	О																																																											

О - ОЗНАКОМЛЕНИЕ, ОБУЧЕНИЕ ЗНАНИЯМ, УМЕНИЯМ, НАВЫКАМ. **П** – ПОВТОРЕНИЕ И ЗАКРЕПЛЕНИЕ ПРОЙДЕННОГО МАТЕРИАЛА. **С** – СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИКИ УПРАЖНЕНИЙ И РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДО ВЫСОКОГО УРОВНЯ. **К** – КОНТРОЛЬ УСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА И РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.