

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2 им Г.В. Кравченко»

Рекомендована  
методическим объединением  
учителей физической культуры  
протокол № \_\_\_\_\_  
От « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 г.

«Утверждено»  
приказ № \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 г.

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Средняя школа**

Срок реализации программы \_\_\_\_\_

Составлена на основе примерной программы  
«Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов», автор доктор  
педагогических наук В.И. Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

г. Вуктыл  
2011г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич (М. Просвещение.2008г. - 5 изд. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение этой **ЦЕЛИ** обеспечивается решением следующих **ЗАДАЧ**:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных(кондиционных 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;
- содействия воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию физических процессов и свойств личности.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.. Школьников необходимо обучать творческому применению полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Программа для средней школы рассчитана на 102 часа, на каждом году обучения, при трехразовых занятиях в неделю. Но на основании приказа МБОУ «СОШ №2 им.Г.В. Кравченко» № 579 от 07.12.2012г. была проведена корректировка рабочей программы в 10 классе с 102 учебных часов на 105 учебных часов.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и дифференцированной (вариативной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и местных особенностей ученика.

При выборе материала вариативной части, учитывая региональные и национальные особенности, предпочтение было отдано зимнему виду спорта - лыжная подготовка, который имеет еще и большое прикладное значение.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают шесть контрольных упражнений для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности и в зависимости от возраста и пола (таблица прилагается). Так же при составлении планирования учитывались прием нормативов «Президентские состязания». Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в классный журнал.

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся средней школы проходят промежуточную аттестацию по окончании 1и 2-го полугодий. Итоговая аттестация производится на основании оценок за полугодия, а по окончании средней школы на основании годовых оценок за 10 и 11 классы.

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

В связи со спецификой преподавания уроков физической культуры в малом зале, с климатическими особенностями и с недооснащением образовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта общего образования невозможна реализация стандарта общего образования и программы в полном объеме по разделам:

легкая атлетика (прыжок в длину);

гимнастика (упражнения на брусьях, на перекладине)

В связи с перечисленными причинами время, отведенное на прыжки в длину, и упражнения на брусьях и перекладине распределено на игровые разделы программы.

Поскольку учебников и учебно-методических комплексов, разработанных в соответствии с государственным стандартом образования по физической культуре еще нет, допускается использование любого учебника или пособия по физической культуре, включенного в Федеральные перечни учебников, учебно-методических изданий, рекомендуемых (допущенных) Минобразованием России к использованию в образовательных учреждениях, утвержденных приказом Минобразования России от 15 января 2004 года, №111.

Домашние задания предусматривают постепенный рост результативности по классам предложенных упражнений, доступных для выполнения в домашних условиях, а также предлагаются задания из пройденного программного материала, это могут быть кувырки, группировки, стойки, передвижения, имитационные движения

В настоящей программе нашло отражение содержание основных форм физической культуры, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

## **10-11 классы**

### **Задачи физического воспитания**

Задачами физического воспитания учащихся 10-11 классов являются:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам, формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
  - приобретение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
  - дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способности к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
  - формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке.
- Значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранными видами спорта;
  - формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания. Мировоззрения, коллективизма, развития целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
  - дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

## Показатели физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу

Учащиеся, окончившие среднюю школу, должны достигнуть следующего уровня физической культуры.

**Знать:** физическая культура и спорт - одно из средств всестороннего развития личности, подготовки к трудовой и общественной деятельности. Физическая культура - важнейшая составляющая образа жизни, физическая культура в семье. Закономерности двигательной активности, спортивной тренировки. Способы психологической регуляции и саморегуляции.

### Демонстрировать:

Физические качества	Физические упражнения	Нормативные акты	
		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	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	14
Выносливость	Кроссовый бег 3 км (мин., сек.)	13.50	-
	Кроссовый бег 2 км (мин., сек.)	-	10.00

### Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 100м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 25 мин. (юноши) и до 20 мин. (девушки); прыгать в высоту 9-15 м разбега одним из спортивных способов («согнув ноги», «перешагивание», «волна», «перекидной», «флоп»); преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия без опоры и с опорой; преодолевать рекомендованную в программе полосу препятствий (юноши); осуществлять челночный бег 10x10 (юноши).

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, дротик, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м) в пять бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель в 2,5 x 2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1x1м с10м (девушки) и с 15-20м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- выполнять комбинацию из 5 элементов на брусьях или перекладине (юноши на бревне или равновысоких брусьях (девушки);

- выполнять опорный прыжок в длину через коня высотой 115-125 см способом ноги врозь (юноши);

- выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки);
- выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши) и комбинацию из 5 ранее освоенных элементов (девушки);
- лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши);
- выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

**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 среднего уровня развития основных физических способностей с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организация досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить контроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревнованиях по лёгкоатлетическому четырехборью: бег 100м, прыжок в длину и высоту, метание, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Способы поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать своё поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющий низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

## Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Девочки			Мальчики		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1- 4,8	4.4 и выше	6.1и ниже	5.9-5.3	4.8 и выше
		17	5,1	5,0- 4,7	4,3	6.1	5.9-5.3	4.8
Координационные	Челночный бег 3x10м,с	16	8.2 и ниже	8.0-7.6	7.3 и выше	9.7 и ниже	9.3-8.7	8.4 и ниже
		17	8,1	7.9-7.5	7.2	9.6	9.3-8.7	8.4
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
		17	190	205-220	240	160	170-190	210
Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше

		17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
Гибкость	Наклоны вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
		17	5	9-12	15	7	12-14	20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши); На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
		17	5	9-10	12	6	13-15	18

## Критерии оценки успеваемости по разделам программы

### Основы знаний

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

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

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

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

### Техника владения двигательными действиями (умения и навыки)

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

Оценка «4»: двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.

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

Оценка «2»: двигательное действие выполнено не правильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

### Способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»: учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. Может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

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

Оценка «3»: допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе и инвентаре. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2»: учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности

## Тематический план

### Первый год обучения (10-е классы, девушки) - **105 часов**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов	Контрольные нормативы
1.	Легкая атлетика	20	10
2.	Гимнастика	14	4
3.	Баскетбол	20	5
4.	Волейбол	14	4
5.	Лыжная подготовка	19	6
6.	Плавание	12	8
7.	Шейпинг	6	2

### Второй год обучения (10-е классы, юноши) - **105 часов**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов	Контрольные нормативы
1.	Легкая атлетика	20	10
2.	Гимнастика	14	4
3.	Баскетбол	20	5
4.	Волейбол	14	4
5.	Лыжная подготовка	19	6
6.	Плавание	12	8
7.	Атлетическая гимнастика	6	2

### Первый год обучения (11-е классы, девушки) - **102 часов**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов	Контрольные нормативы
1.	Легкая атлетика	20	10
2.	Гимнастика	14	4
3.	Баскетбол	20	5
4.	Волейбол	14	4
5.	Лыжная подготовка	16	6
6.	Плавание	12	8
7.	Шейпинг	6	2

### Второй год обучения (11-е классы, юноши) - **102 часов**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов	Контрольные
-------	----------------------	------------------	-------------

			нормативы
1.	Легкая атлетика	20	10
2.	Гимнастика	14	4
3.	Баскетбол	20	5
4.	Волейбол	14	4
5.	Лыжная подготовка	16	6
6.	Плавание	12	8
7.	Атлетическая гимнастика	6	2

**Содержание программного материала первого года обучения  
средней (полной) школы  
(10-е классы-юноши)**

№ п/п	Раздел программы	К-во часов	Тема урока	Отличительные особенности содержания	Требования к уровню подготовленности учащихся
<b>1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>20</b>			
1.1		1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой		Знать правила безопасности.
1.2		1	Физические упражнения - средство повышения работоспособности		
1.3		1	Комплекс ОРУ на месте без предметов		Знать терминологию ОРУ. Уметь самостоятельно составлять и правильно выполнять комплекс ОРУ.
1.4		1	Определение уровня основных физических качеств (ОФК) (координация, скоростно-силовые качества)	Челночный бег 10x10 метров, Прыжки в длину с места	Уметь демонстрировать двигательные способности координацию и прыгучесть
1.5		1	Определение уровня ОФК (сила, быстрота)	Бег 30 метров, Стибание и разгибание рук в упоре лежа	Уметь демонстрировать двигательные способности силу, быстроту
1.6		1	Специальные беговые упражнения	2 серии	Уметь выполнять специальные беговые



					упражнения самостоятельно
1.7		1	Спринтерский бег. Высокий и низкий старт до 40 м		Уметь демонстрировать технику старта.
1.8		1	Спринтерский бег. Стартовый разгон	Стартовые ускорения 10-15 м по 3-4 повторения; 2 серии	Уметь демонстрировать физические кондиции (быстроту)
1.9		1	Спринтерский бег. Бег по дистанции.	Ускорения 30-40м по 3-4 повторения; 2 серии	Уметь демонстрировать быстроту
1.10		1	Спринтерский бег. Бег 100 м		Уметь пробегать дистанцию с максимальной скоростью
1.11		1	Спринтерский бег. Бег 100 метров на результат	14,5-14,9-15,5	
1.12		1	Равномерный медленный бег	До 25 минут	Уметь пробегать дистанцию с равномерной скоростью
1.13		1	Бег на 1000 метров	216 сек.	Пробегать дистанцию с равномерной скоростью. Уметь демонстрировать выносливость и технику бега на средние дистанции
1.14		1	Бег 3000 метров без учета времени		
1.15		1	Бег по пересеченной местности		Уметь пробегать заданную дистанцию, преодолевая небольшие препятствия
1.16		1	Эстафетный бег		Уметь принимать и передавать эстафетную палочку
1.17		1	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	9-11 шагов разбега	Знать составляющие техники прыжка и их основные технические характеристики. Уметь подбирать разбег с 9-11 шагов
1.18		1	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Совершенствование.		Уметь демонстрировать двигательные способности
1.19		1	Прыжки в высоту способом «перешагивание» на результат	135-125-115	Уметь подбирать разбег демонстрировать двигательные способности и технику прыжка
1.20		1	Тестирование физических качеств (Прыжки со скакалкой за		Уметь демонстрировать двигательные

			30 секунд; Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд		способности: силу, выносливость, координацию
<b>2.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>14</b>			
2.21	Строевые упражнения.	1	Правила безопасности на уроках по гимнастике, страховка и помощь при выполнении упражнений		Знать технику безопасности на уроках гимнастики, приемы страховки и само страховки
2.22		1	Оказание первой медицинской помощи при травмах		Знать виды травм и уметь оказывать ПМП
2.23		1	Совершенствование строевых упражнений из 7-8 классов		Уметь выполнять строевые упражнения
2.24		1	Повороты в движении		
2.25		1	Комплекс ОРУ без предметов на месте, и с предметами(с набивными мячами)		Уметь выполнять комплексы упражнений самостоятельно
2.26		1	Комплексы упражнений на развитие гибкости, расслабляющих упражнений		
2.27	Акробатика	1	Кувырок прыжком через препятствие высотой 90 см		Уметь правильно выполнять длинный кувырок через препятствие
2.28		1	Стойка на руках махом одной и толчком другой		Уметь демонстрировать стойку на руках с поддержкой
2.29		1	Акробатическое соединение из разученных элементов		Уметь демонстрировать технику и координационные способности
2.30		1	Акробатическое соединение из разученных элементов на оценку		Уметь демонстрировать технику и координационные способности
2.31	Опорные прыжки	1	Прыжок ноги врозь через коня в длину		Знать и демонстрировать составляющие опорного прыжка.
2.32		1	Прыжок ноги врозь через коня в длину на оценку		Уметь демонстрировать координационные способности и технику прыжка
2.33		1	Упражнения на развитие основных физических качеств методом круговой		Уметь демонстрировать двигательные способности

			тренировки		
2.34		1	Тестирование физических качеств	Наклон туловища вперед из положения сидя	
<b>3.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>20</b>			
3.35		1	Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Правила игры в баскетбол		<p>Знать терминологию игры, технику безопасности при занятии спортивными играми, правила игры.</p> <p>Уметь демонстрировать технику изученных элементов</p> <p>Уметь выполнять ведение мяча</p> <p>Уметь выполнять ловлю мяча после отскока от щита</p> <p>Уметь выполнять передачи на месте и в движении</p> <p>Уметь выполнять броски</p> <p>Уметь выполнять броски мяча с сопротивлением защитника</p> <p>Знать тактические приемы</p> <p>Принимать участие в игре и в судействе</p> <p>Уметь демонстрировать двигательные способности и технику изученных элементов</p>
3.36		1	Комплекс ОРУ на месте с баскетбольными и набивными мячами.		
3.37	Баскетбол	1	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.		
3.38		1	Ведение с изменением высоты отскока и скорости; без сопротивления противника и с сопротивлением		
3.39		1	Ловля мяча от щита		
3.40		1	Ловля и передачи мяча на месте (одной рукой, двумя, с отскоком от пола)		
3.41		1	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении		
3.42		1	Броски мяча на месте с разных точек		
3.43		1	Броски мяча в движении без сопротивления защитника		
3.44		1	Бросок мяча в движении с сопротивлением защитника на оценку		
3.45		1	Броски по кольцу в прыжке		
3.46		1	Ловля мяча, отскочившего от щита, и бросок в прыжке		
3.47		1	Штрафной бросок		
3.48		1	Сочетание приемов передвижений и остановок, ведения, передач и бросков		
3.49		1	Позиционное нападение		
3.50		1	Нападение быстрым прорывом		
3.51		1	Зонная защита		

3.52		1	Учебная игра 3x3, 4x4		
3.53		1	Учебно-тренировочная игра 5x5		
3.54		1	Игра в баскетбол по основным правилам		
<b>4.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>14</b>			
4.55		1	Техника безопасности на занятиях спортивными играми Правила игры		Знать правила безопасности во время спортивных игр и правила игры в волейбол Уметь выполнять комплекс упражнений Уметь выполнять передачи в парах Уметь выполнять передачу в прыжке Уметь выполнять подачу Уметь выполнять прием мяча после подачи Уметь выполнять передачи в зону 3 Уметь демонстрировать технику нападающего удара Уметь демонстрировать технику блокирования Уметь демонстрировать технику изученных элементов Уметь демонстрировать изученные элементы техники в игре
4.56		1	Подготовка юношей к трудовой деятельности и к воинской службе.		
4.57		1	Комплекс ОРУ в движении		
4.58		1	Передача мяча двумя руками сверху и снизу в различных комбинациях		
4.59		1	Передачи сверху в прыжке		
4.60		1	Передача мяча сверху, стоя спиной к сетке		
4.61		1	Верхняя прямая подача		
4.62		1	Прием мяча с подачи		
4.63		1	Передачи из зоны 1.6.5 в зону 3		
4.64		1	Прямой нападающий удар		
4.65		1	Блокирование нападающего удара		
4.66		1	Комбинация из освоенных элементов		
4.67		1	Учебная игра с заданиями		
4.68		1	Двухсторонняя игра в волейбол		
<b>5.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>19</b>			
5.69		1	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке Подбор инвентаря		Знать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке
5.70		1	Профилактика и первая помощь при обморожении		Знать и соблюдать профилактические меры и оказывать помощь при обморожении
5.71		1	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода и одновременного		Уметь демонстрировать технику хода

			бесшажного хода		
5.72		1	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода		Уметь демонстрировать технику хода
5.73		1	Переход с попеременных ходов на одновременные		Уметь демонстрировать технику перехода по элементам
5.74		1	Переход с одновременного на попеременный ход		Уметь демонстрировать технику перехода с хода на ход
5.75		1	Переход с одновременного на попеременный ход (совершенствование)		Уметь демонстрировать технику перехода с хода на ход
5.76		1	Переход с одновременного на попеременный ход на оценку		Уметь демонстрировать технику перехода с хода на ход
5.77		1	Повторное прохождение отрезков на 300-500м		Уметь демонстрировать двигательные способности
5.78		1	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода		Демонстрировать технику хода
5.79		1	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода		Демонстрировать технику хода
5.80		1	Спуски со склона с поворотом		Уметь выполнять спуски с поворотами
5.81		1	Спуски со склона с торможением		Уметь выполнять спуск и тормозить
5.82		1	Прохождение дистанции до 3 км		Уметь демонстрировать двигательные способности
5.83		1	Прохождение дистанции до 4 км		Уметь демонстрировать двигательные способности
5.84		1	Прохождение дистанции до 5 км		Уметь демонстрировать двигательные способности
5.85		1	Прохождение дистанции до 5.5 км		Уметь демонстрировать двигательные способности
5.86		1	Прохождение дистанции до 6 км		Уметь демонстрировать двигательные

					способности
5.87		1	Лыжные гонки на 5 км	27.00 - 29.00-31.00	Уметь демонстрировать двигательные способности (выносливость) и технику хода
<b>6.</b>	<b>Плавание</b>	<b>12</b>			
6.88		1	Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.		Знать правила безопасности при занятиях плаванием. Уметь демонстрировать технику упражнений
6.89		1	Специальные плавательные упражнения пловца на суше и у бортика		
6.90		1	Совершенствование плавания способом «фроль» на груди и спине		Уметь демонстрировать двигательные способности и технику
6.91		1	Совершенствование техники плавания способом брасс		Уметь демонстрировать технику плавания способом «брасс» по элементам
6.92		1	Плавание отрезков на время заданным способом		Уметь проплывать отрезки заданным способом с максимальной скоростью
6.93		1	Оказание доврачебной помощи пострадавшим на воде		Знать приемы оказания доврачебной помощи и уметь их демонстрировать
6.94		1	Прикладные способы плавания		Знать и уметь демонстрировать прикладные способы плавания
6.95		1	Старты		Уметь демонстрировать технику стартов
6.96		1	Повороты		Уметь демонстрировать технику поворотов
6.97		1	Плавание изученными способами до 500 м		Демонстрировать двигательные способности
6.98		1	Подводное плавание	25 м	Проплывать под водой 25 м
6.99		1	Комплексное плавание (4x25 м)		Уметь демонстрировать двигательные способности и технику плавания

					изученными способами
<b>7.</b>	<b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>6</b>			
7.100		1	Упражнения для развития выносливости без отягощений		Уметь составлять комплексы и дозировать упражнения Правильно организовывать самостоятельные занятия
7.101		1	Упражнения для развития скорости без отягощений		
7.102		1	Упражнения для развития силы без отягощений		
7.103		1	Упражнения для развития выносливости с отягощениями		
7.104		1	Упражнения для развития скорости с отягощениями		
7.105		1	Упражнения для развития силы с отягощениями		

**Содержание программного материала первого года обучения  
средней (полной) школы  
(10-е классы-девушки)**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>К-во часов</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Отличительные особенности содержания</b>	<b>Требования к уровню подготовленности учащихся</b>
<b>1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>20</b>			
1.1		1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой		Знать правила безопасности.
1.2		1	Физические упражнения - средство повышения работоспособности		

1.3		1	Комплекс ОРУ на месте без предметов		Знать терминологию ОРУ. Уметь самостоятельно составлять и правильно выполнять комплекс ОРУ.
1.4		1	Определение уровня основных физических качеств (ОФК) (координация, скоростно-силовые качества)	Челночный бег 10x10 метров, Прыжки в длину с места	Уметь демонстрировать двигательные способности координацию и прыгучесть
1.5		1	Определение уровня ОФК (сила, быстрота)	Бег 30 метров, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Уметь демонстрировать двигательные способности силу, быстроту
1.6		1	Специальные беговые упражнения	2 серии	Уметь выполнять специальные беговые упражнения самостоятельно
1.7		1	Спринтерский бег. Высокий и низкий старт до 40 м		Уметь демонстрировать технику старта.
1.8		1	Спринтерский бег. Стартовый разгон	Стартовые ускорения 10-15 м по 3-4 повторения; 2 серии	Уметь демонстрировать физические кондиции (быстроту)
1.9		1	Спринтерский бег. Бег по дистанции.	Ускорения 30-40м по 3-4 повторения; 2 серии	Уметь демонстрировать быстроту
1.10		1	Спринтерский бег. Бег 100 м		Уметь пробегать дистанцию с максимальной скоростью
1.11		1	Спринтерский бег. Бег 100 метров на результат	16.5-17.0-17.8	
1.12		1	Равномерный медленный бег	До 20 минут	Уметь пробегать дистанцию с равномерной скоростью
1.13		1	Бег на 1000 метров	250-265-290 сек	Пробегать дистанцию с равномерной скоростью. Уметь демонстрировать выносливость и технику бега на средние дистанции
1.14		1	Бег 2500 метров без учета времени		
1.15		1	Бег по пересеченной местности		Уметь пробегать заданную дистанцию, преодолевая небольшие препятствия
1.16		1	Эстафетный бег		Уметь принимать и передавать эстафетную палочку



1.17		1	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	9-11 шагов разбега	Знать составляющие техники прыжка и их основные технические характеристики. Уметь подбирать разбег с 9-11 шагов
1.18		1	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Совершенствование.		Уметь демонстрировать двигательные способности
1.19		1	Прыжки в высоту способом «перешагивание» на результат	120-115-105 см	Уметь подбирать разбег демонстрировать двигательные способности и технику прыжка
1.20		1	Тестирование физических качеств (Прыжки со скакалкой за 30 секунд; Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд)		Уметь демонстрировать двигательные способности: силу, выносливость, координацию
<b>2.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>14</b>			
2.21	Строевые упражнения.	1	Правила безопасности на уроках по гимнастике, страховка и помощь при выполнении упражнений		Знать технику безопасности на уроках гимнастики, приемы страховки и само страховки
2.22		1	Оказание первой медицинской помощи при травмах		Знать виды травм и уметь оказывать ПМП
2.23		1	Совершенствование строевых упражнений из 7-8 классов		Уметь выполнять строевые упражнения
2.24		1	Повороты в движении		Уметь выполнять повороты
2.25		1	Комплекс ОРУ без предметов на месте, и с предметами(с набивными мячами)		Уметь выполнять комплексы упражнений самостоятельно
2.26		1	Комплексы упражнений на развитие гибкости, расслабляющих упражнений		
2.27	Акробатика	1	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (по элементам)		Уметь выполнять акробатические элементы отдельно
2.28		1	Кувырок назад в полушагата; упор присев и шагом левой перекидной прыжок в выпад правой, руки в стороны (по элементам)		
2.29		1	Акробатическое		Уметь

			соединение из разученных элементов		демонстрировать технику и координационные способности
2.30		1	Акробатическое соединение из разученных элементов на оценку		Уметь демонстрировать технику и координационные способности
2.31	Опорные прыжки	1	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной		Знать и демонстрировать составляющие опорного прыжка.
2.32		1	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной на оценку		Уметь демонстрировать координационные способности и технику прыжка
2.33		1	Упражнения на развитие основных физических качеств методом круговой тренировки		Уметь демонстрировать двигательные способности
2.34		1	Тестирование физических качеств	Наклон туловища вперед из положения сидя	
<b>3.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>20</b>			
3.35		1	Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Правила игры в баскетбол		Знать терминологию игры, технику безопасности при занятии спортивными играми, правила игры.
3.36		1	Комплекс ОРУ на месте с баскетбольными и набивными мячами.		Уметь демонстрировать технику изученных элементов
3.37	Баскетбол	1	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.		Уметь выполнять ведение мяча
3.38		1	Ведение с изменением высоты отскока и скорости; без сопротивления противника и с сопротивлением		Уметь выполнять ловлю мяча после отскока от щита
3.39		1	Ловля мяча от щита		Уметь выполнять передачи на месте и в движении
3.40		1	Ловля и передачи мяча на месте (одной рукой, двумя, с отскоком от пола)		Уметь выполнять броски
3.41		1	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении		Уметь выполнять броски мяча с сопротивлением защитника
3.42		1	Броски мяча на месте		Знать тактические приемы Принимать участие в игре и в

			с разных точек		судействе Уметь демонстрировать двигательные способности и технику изученных элементов
3.43		1	Броски мяча в движении без сопротивления защитника		
3.44		1	Бросок мяча в движении с сопротивлением защитника на оценку		
3.45		1	Броски по кольцу в прыжке		
3.46		1	Ловля мяча, отскочившего от щита, и бросок в прыжке		
3.47		1	Штрафной бросок		
3.48		1	Сочетание приемов передвижений и остановок, ведения, передач и бросков		
3.49		1	Позиционное нападение		
3.50		1	Нападение быстрым прорывом		
3.51		1	Зонная защита		
3.52		1	Учебная игра 3х3, 4х4		
3.53		1	Учебно-тренировочная игра 5х5		
3.54		1	Игра в баскетбол по основным правилам		
<b>4.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>14</b>			
4.55		1	Техника безопасности на занятиях спортивными играми Правила игры		
4.56		1	Гигиена девушек во время занятий физическими упражнениями		
4.57		1	Комплекс ОРУ в движении		
4.58		1	Передача мяча двумя руками сверху и снизу в различных комбинациях		
4.59		1	Передачи сверху в прыжке		
4.60		1	Передача мяча сверху, стоя спиной к сетке		
4.61		1	Верхняя прямая подача		
4.62		1	Прием мяча с подачи		
4.63		1	Передачи из зоны 1.6.5 в зону 3		
4.64		1	Прямой нападающий удар		
4.65		1	Блокирование		

			нападающего удара		демонстрировать технику изученных элементов
4.66		1	Комбинация из освоенных элементов		Уметь демонстрировать изученные элементы техники в игре
4.67		1	Учебная игра с заданиями		
4.68		1	Двухсторонняя игра в волейбол		
<b>5.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>19</b>			
5.69		1	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке Подбор инвентаря		Знать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке
5.70		1	Профилактика и первая помощь при обморожении		Знать и соблюдать профилактические меры и оказывать помощь при обморожении
5.71		1	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода		Уметь демонстрировать технику хода
5.72		1	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода		Уметь демонстрировать технику хода
5.73		1	Переход с попеременных ходов на одновременные		Уметь демонстрировать технику перехода с хода на ход по элементам
5.74		1	Переход с одновременного на попеременный ход		Уметь демонстрировать технику перехода по элементам
5.75		1	Переход с одновременного на попеременный ход (совершенствование)		
5.76		1	Переход с одновременного на попеременный ход на оценку		Уметь демонстрировать технику перехода с хода на ход
5.77		1	Повторное прохождение отрезков по 300-500м		Уметь демонстрировать двигательные способности
5.78		1	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода		Демонстрировать технику хода
5.79		1	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода		Демонстрировать технику хода

5.80		1	Спуски со склона с поворотом		Уметь выполнять спуски с поворотами
5.81		1	Спуски со склона с торможением		Уметь выполнять спуск и тормозить
5.82		1	Прохождение дистанции до 3 км		Уметь демонстрировать двигательные способности
5.83		1	Прохождение дистанции до 3.5 км		Уметь демонстрировать двигательные способности
5.84		1	Прохождение дистанции до 4 км		Уметь демонстрировать двигательные способности
5.85		1	Прохождение дистанции до 4.5 км		Уметь демонстрировать двигательные способности
5.86		1	Прохождение дистанции до 5 км		Уметь демонстрировать двигательные способности
5.87		1	Лыжные гонки на 3 км	19.0-20.0-21.0	Уметь демонстрировать двигательные способности (выносливость) и технику хода
<b>6.</b>	<b>Плавание</b>	<b>12</b>			
6.88		1	Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.		Знать правила безопасности при занятиях плаванием. Уметь демонстрировать технику упражнений
6.89		1	Специальные плавательные упражнения пловца на суше и у бортика		
6.90		1	Совершенствование плавания способом «кроль» на груди и спине		Уметь демонстрировать двигательные способности и технику
6.91		1	Совершенствование техники плавания способом брасс		Уметь демонстрировать технику плавания способом «брасс» по элементам
6.92		1	Плавание отрезков на время заданным способом		Уметь проплывать отрезки заданным способом с максимальной скоростью

6.93		1	Оказание доврачебной помощи пострадавшим на воде		Знать приемы оказания доврачебной помощи и уметь их демонстрировать
6.94		1	Прикладные способы плавания		Знать и уметь демонстрировать прикладные способы плавания
6.95		1	Старты		Уметь демонстрировать технику стартов
6.96		1	Повороты		Уметь демонстрировать технику поворотов
6.97		1	Плавание изученными способами до 500 м		Демонстрировать двигательные способности
6.98		1	Подводное плавание	20 м	Проплыть под водой 25 м
6.99		1	Комплексное плавание (4x25 м)		Уметь демонстрировать двигательные способности и технику плавания изученными способами
<b>7.</b>	<b>Шейпинг</b>	<b>6</b>			
7.100		1	Упражнения для развития выносливости		Уметь составлять комплексы и дозировать упражнения Правильно организовывать самостоятельные занятия
7.101		1	Упражнения для развития скорости		
7.102		1	Упражнения для развития силы		
7.103		1	Упражнения для развития выносливости с отягощениями		
7.104		1	Упражнения для развития скорости с отягощениями		
7.105		1	Упражнения для развития силы с отягощениями		

**Содержание программного материала средней (полной) школы второго года обучения (11-е классы девушки)**

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов	Тема урока	Отличительные особенности содержания	Требования к уровню подготовленности учащихся
1.	Лёгкая атлетика	20			
1.1		1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой		Знать инструкцию по т/б и правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой
1.2		1	Утомление во время физической и умственной работы. Переутомление, его признаки и меры предупреждения. Тренировочные нагрузки и контроль за ними по частоте пульса.		Знать основные признаки переутомления, меры предупреждения переутомления, способы контроля над тренировочными нагрузками
1.3		1	Определение уровня основных физических качеств (ОФК) (координация, скоростно-силовые качества)	Челночный бег 10х10 метров, Прыжки в длину с места	Уметь демонстрировать двигательные способности координацию и прыгучесть
1.4		1	Комплекс ОРУ на месте без предметов		Уметь правильно выполнять упражнения комплекса
1.5		1	Определение уровня ОФК (быстрота, сила)	Бег 30 метров, Стигание и разгибание рук в упоре лёжа	Уметь демонстрировать двигательные способности быстроту и силу
1.6		1	Специальные беговые упражнения	5 упражнений: бег с высоким подниманием бедра, «захлест», «ножницы», бег прыжками, «выпрыгивания» (при выполнении упражнений – руки как при беге)	Знать и уметь правильно выполнять специальные беговые упражнения
1.7		1	Спринтерский бег. Высокий и низкий старт.		Уметь демонстрировать технику высокого и низкого старта.
1.8		1	Спринтерский бег. Стартовый разгон.	Стартовые ускорения 10-15 метров 3-4 повторения 2 серии	Уметь демонстрировать физические кондиции (быстроту)
1.9		1	Спринтерский бег. Бег по дистанции.	Ускорения 30-40 метров по 3-4	Уметь демонстрировать быстроту

				повторения 2 серии	
1.10		1	Спринтерский бег. Бег 100 метров.		Уметь пробегать дистанцию с максимальной скоростью
1.11		1	Спринтерский бег. Бег 100 метров на результат	16.0-16.5-17.0 сек	
1.12		1	Равномерный медленный бег	До 25 мин	Уметь пробегать дистанцию с равномерной скоростью
1.13		1	Бег 1000 метров на результат	262 сек	Уметь демонстрировать выносливость и технику бега на средние дистанции
1.14		1	Бег 3000 метров без учета времени		
1.15		1	Бег по пересеченной местности		Уметь пробегать заданную дистанцию, преодолевая небольшие препятствия
1.16		1	Эстафетный бег		Уметь принимать и передавать эстафетную палочку
1.17		1	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Обучение.	9-11 шагов разбега	Знать фазы прыжка и их основные характеристики
1.18		1	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Закрепление.		Уметь демонстрировать двигательные способности
1.19		1	Прыжки в высоту способом «перешагивание» на результат	120-115-105 см	Уметь подбирать разбег, демонстрировать двигательные способности и технику прыжка
1.20		1	Тестирование физических качеств: Прыжки со скакалкой за 30 секунд; Поднимание туловища из положения лёжа за 30 секунд	80-76-72  29-27-24	Уметь демонстрировать двигательные способности
<b>2.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>14</b>			
2.21		1	Техника безопасности на уроках гимнастики, страховка и помощь при выполнении гимнастических упражнений		Знать т/б на уроках гимнастики, приёмы страховки и самостраховки. Уметь оказывать помощь при выполнении упражнений
2.22		1	Оказание первой		Знать виды травм и



			медицинской помощи при травмах		уметь оказывать ПМП
2.23		1	Комплекс ОРУ без предметов и с предметами (с набивными мячами)		Уметь составлять и выполнять комплексы упражнений самостоятельно
2.24		1	Комплексы упражнений на развитие гибкости, расслабляющих упражнений		
2.25	Строевые упражнения	1	Совершенствование строевых упражнений 7-10 классов		Уметь выполнять строевые упражнения.
2.26		1	Перестроение из колонны по одному в колонну по 2, по 4, по 8.		
2.27		1	Кувырки вперед и назад; сед углом; стойка на лопатках		Уметь выполнять акробатические элементы отдельно
2.28		1	Стоя на коленях наклон назад; кувырок назад в полушпагат		
2.29	Акробатика	1	Акробатическая комбинация из разученных элементов	4-5 элементов	Уметь демонстрировать технику и координационные способности
2.30		1	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов на оценку		
2.31	Опорные прыжки	1	Составляющие опорного прыжка. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (конь в ширину, высота 110 см		Знать составляющие опорного прыжка. Уметь демонстрировать технику опорного прыжка.
2.32		1	Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (конь в ширину, высота 110 см на оценку		
2.33		1	Тестирование физических качеств	Подтягивание 15-11-7 (низкая перекладина)	Уметь демонстрировать двигательные способности (сила)
2.34		1	Тестирование физических качеств	Наклон туловища вперед из положения сидя 15-13-11 см	Уметь демонстрировать двигательные способности (гибкость)
<b>3.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>16</b>			
3.35		1	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор инвентаря		Знать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

					Уметь подбирать лыжи, палки. Знать технику лыжных ходов. Уметь передвигаться на лыжах заданным способом, переходить с одного хода на другой. Уметь преодолевать на лыжах спуски и подъёмы, выполнять повороты и торможение. Уметь проходить дистанцию медленно и на время. Знать тактические приёмы лыжных гонок.
3.36		1	Влияние образа жизни на состояние здоровья		
3.37		1	Попеременный двухшажный и четырёхшажный ход		
3.38		1	Одновременные ходы		
3.39		1	Переход с одного хода на другой		
3.40		1	Спуски со склона с поворотом		
3.41		1	Спуски со склона с торможением		
3.42		1	Преодоление подъёмов		
3.43		1	Коньковый ход		
3.44		1	Игры и эстафеты на лыжах		
3.45		1	Прохождение дистанции до 3,5 км		
3.46		1	Ходьба на лыжах до 4 км с переменной скоростью		
3.47		1	Прохождение дистанции до 4,5 км		
3.48		1	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.		
3.49		1	Ходьба на лыжах до 5 км		
3.50		1	Лыжные гонки на 3 км		
<b>4.</b>	<b>Плавание</b>	<b>12</b>			
4.51		1	Техника безопасности на занятиях плаванием, правила поведения в бассейне, гигиенические основы		Знать правила поведения и технику безопасности во время занятий в бассейне, соблюдать гигиену.
4.52		1	Комплексы ОРУ и специальных упражнений для плавания на суше		Знать, уметь составлять и выполнять комплексы ОРУ и специальных упражнений для плавания на суше.
4.53		1	Подготовительные упражнения в воде: задержка дыхания, выдох в воду, лежание на воде, погружения и всплытия, работа ног у бортика		Знать технику выполнения и уметь выполнять подготовительные упражнения в воде.
4.54		1	Способ плавания – кроль на груди и на спине	Плавание по элементам и в полной координации	Демонстрировать технику плавания различными способами: кроль на

4.55		1	Способ плавания - брасс	Плавание по элементам и в полной координации	груди, на спине, брасс. Проплыть отрезки на время.
4.56		1	Старты при плавании разными способами		Уметь выполнять старты из различных положений и повороты. Уметь проплыть под водой.
4.57		1	Плавание отрезков на время (25 и 50 метров способом кроль на груди, на спине, брасс)		Уметь оказывать помощь тонущему и первую доврачебную помощь.
4.58		1	Плавание изученными способами до 500 м		
4.59		1	Комплексное плавание 4x25 м на время		
4.60		1	Повороты при плавании на груди и на спине		
4.61		1	Несчастные случаи на воде: спасение и транспортировка утопающего, оказание доврачебной помощи		
4.62		1	Подводное плавание	До 25 метров	
<b>5.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>20</b>			
5.63		1	Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Правила игры в баскетбол		Знать правила игры
5.64		1	Комплекс ОРУ на месте с баскетбольными и набивными мячами.		Уметь выполнять ведение мяча правой и левой рукой в движении, изменять скорость, направление и высоту отскока.
5.65		1	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов.		
5.66		1	Ведение мяча с изменением направления, скорости, высоты отскока без сопротивления		Уметь ловить мяч после отскока от щита. Уметь передавать мяч в движении различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника
5.67		1	Ведение мяча с сопротивлением противника		Уметь выполнять броски мяча по кольцу после ведения с разных точек. Знать тактические приёмы: действия игрока в защите и в нападении.
5.68		1	Передачи мяча различными способами на месте и в движении в парах, тройках		
5.69		1	Ловля и передачи мяча с сопротивлением защитника		Знать и соблюдать
5.70		1	Бросок мяча двумя		

			руками от груди и сверху		правила игры, принимать участие в судействе, уметь играть 5х5.
5.71		1	Бросок мяча одной рукой от плеча		
5.72		1	Ловля и бросок мяча после отскока от щита		
5.73		1	Броски мяча по кольцу с разных точек после ведения		
5.74		1	Бросок мяча из-под щита		
5.75		1	Штрафной бросок		
5.76		1	Комбинация: ведение – остановка – поворот - бросок со среднего расстояния		
5.77		1	Действия в защите против игрока без мяча		
5.78		1	Действия в защите против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)		
5.79		1	Нападение быстрым прорывом		
5.80		1	Нападение через центрального игрока		
5.81		1	Учебная игра 3х3		
5.82		1	Двухсторонняя игра		
<b>6.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>14</b>			
6.83		1	Техника безопасности на занятиях спортивными играми Правила игры		Знать правила игры в волейбол Соблюдать технику безопасности во время занятий спортивными играми Знать технику и уметь выполнять приём мяча снизу после подачи, передачу мяча, нападающий удар и блокирование. Знать и не нарушать правила, принимать участие в учебной игре.
6.84		1	Комплекс ОРУ в движении		
6.85		1	Стойка и передвижение игрока		
6.86		1	Приём мяча снизу двумя руками		
6.87		1	Верхняя прямая подача на точность		
6.88		1	Первая передача в зону 3		
6.89		1	Вторая передача в зоны 2 и 4		
6.90		1	Позиционное нападение из 3 зоны		
6.91		1	Нападающий удар		
6.92		1	Блокирование нападающего удара		

6.93		1	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар		
6.94		1	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите		
6.95		1	Двухсторонняя игра		
6.96		1	Физическая культура в семье и обществе. Основные принципы системы физического воспитания.		
<b>7.</b>	<b>Шейпинг</b>	<b>6</b>			
7.97		1	Упражнения для развития выносливости		Уметь составлять комплексы и дозировать упражнения Правильно организовывать самостоятельные занятия
7.98		1	Упражнения для развития скорости		
7.99		1	Упражнения для развития силы		
7.100		1	Упражнения для развития выносливости с отягощениями		
7.101		1	Упражнения для развития скорости с отягощениями		
7.102		1	Упражнения для развития силы с отягощениями		

### Содержание программного материала средней (полной) школы второго года обучения (11-е классы юноши)

№ п/п	Раздел программы	Кол -во часо в	Тема урока	Отличительны е особенности содержания	Требования к уровню подготовленности учащихся
<b>1.</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>20</b>			
1.1		1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой		Знать инструкцию по т/б и правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой
1.2		1	Утомление во время физической и умственной работы. Переутомление, его признаки и меры		

			предупреждения. Тренировочные нагрузки и контроль за ними по частоте пульса.		
1.3		1	Определение уровня основных физических качеств (ОФК) (координация, скоростно-силовые качества)	Челночный бег 10x10 метров, Прыжки в длину с места	Уметь демонстрировать двигательные способности координацию и прыгучесть
1.4		1	Комплекс ОРУ на месте без предметов		Уметь правильно выполнять упражнения комплекса
1.5		1	Определение уровня ОФК (быстрота, сила)	Бег 30 метров, Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Уметь демонстрировать двигательные способности быстроту и силу
1.6		1	Специальные беговые упражнения	5 упражнений: бег с высоким подниманием бедра, «захлест», «ножницы», бег прыжками, «выпрыгивания» (при выполнении упражнений – руки как при беге	Знать и уметь правильно выполнять специальные беговые упражнения
1.7		1	Спринтерский бег. Высокий и низкий старт.		Уметь демонстрировать технику высокого и низкого старта.
1.8		1	Спринтерский бег. Стартовый разгон.	Стартовые ускорения 10-15 метров 3-4 повторения 2 серии	Уметь демонстрировать физические кондиции (быстроту)
1.9		1	Спринтерский бег. Бег по дистанции.	Ускорения 30-40 метров по 3-4 повторения 2 серии	Уметь демонстрировать быстроту
1.10		1	Спринтерский бег. Бег 100 метров.		Уметь пробегать дистанцию с максимальной скоростью
1.11		1	Спринтерский бег. Бег 100 метров на результат	14.2-14.5-15.0	
1.12		1	Равномерный медленный бег	До 25 мин	Уметь пробегать дистанцию с равномерной скоростью
1.13		1	Бег 1000 метров на результат	209 сек	Уметь демонстрировать выносливость и технику бега на средние дистанции
1.14		1	Бег 3000 метров без учета времени		
1.15		1	Бег по пересеченной		Уметь пробегать

			местности		заданную дистанцию, преодолевая небольшие препятствия
1.16		1	Эстафетный бег		Уметь принимать и передавать эстафетную палочку
1.17		1	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Обучение.	9-11 шагов разбега	Знать фазы прыжка и их основные характеристики
1.18		1	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Закрепление.		Уметь демонстрировать двигательные способности
1.19		1	Прыжки в высоту способом «перешагивание» на результат	120-130-135 см	Уметь подбирать разбег, демонстрировать двигательные способности и технику прыжка
1.20		1	Тестирование физических качеств: Прыжки со скакалкой за 30 секунд; Поднимание туловища из положения лёжа за 30 секунд	80-76-72  30-28-26	Уметь демонстрировать двигательные способности
<b>2.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>14</b>			
2.21		1	Техника безопасности на уроках гимнастики, страховка и помощь при выполнении гимнастических упражнений		Знать т/б на уроках гимнастики, приёмы страховки и само страховки. Уметь оказывать помощь при выполнении упражнений
2.22		1	Оказание первой медицинской помощи при травмах		Знать виды травм и уметь оказывать ПМП
2.23		1	Комплекс ОРУ без предметов и с предметами (с набивными мячами)		Уметь составлять и выполнять комплексы упражнений самостоятельно
2.24		1	Комплексы упражнений на развитие гибкости, расслабляющих упражнений		
2.25	Строевые упражнения	1	Совершенствование строевых упражнений 7-10 классов		Уметь выполнять строевые упражнения.
2.26		1	Перестроение из колонны по одному в колонну по 2, по 4, по 8.		

2.27		1	Длинный кувырок через препятствие		Уметь выполнять акробатические элементы отдельно
2.28		1	Стойка на руках с помощью		
2.29	Акробатика	1	Акробатическая комбинация из разученных элементов	4-5 элементов	Уметь демонстрировать технику и координационные способности
2.30		1	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов на оценку		
2.31	Опорные прыжки	1	Составляющие опорного прыжка. Прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 120-125 см)		Знать составляющие опорного прыжка. Уметь демонстрировать технику опорного прыжка.
2.32		1	Прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 120-125 см) на оценку		
2.33		1	Тестирование физических качеств	Подтягивание 12-10-8	Уметь демонстрировать двигательные способности (сила)
2.34		1	Тестирование физических качеств	Наклон туловища вперёд из положения сидя 13-11-9 см	Уметь демонстрировать двигательные способности (гибкость)
<b>3.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>16</b>			
3.35		1	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор инвентаря		Знать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Уметь подбирать лыжи, палки. Знать технику лыжных ходов. Уметь передвигаться на лыжах заданным способом, переходить с одного хода на другой. Уметь преодолевать на лыжах спуски и подъёмы, выполнять повороты и торможение. Уметь проходить дистанцию медленно и на время. Знать тактические приёмы лыжных гонок.
3.36		1	Влияние образа жизни на состояние здоровья		
3.37		1	Попеременный двухшажный и четырёхшажный ход		
3.38		1	Одновременные ходы		
3.39		1	Переход с одного хода на другой		
3.40		1	Спуски со склона с поворотом		
3.41		1	Спуски со склона с торможением		
3.42		1	Преодоление подъёмов		
3.43		1	Коньковый ход		
3.44		1	Игры и эстафеты на лыжах		
3.45		1	Прохождение дистанции до 5 км		



3.46		1	Ходьба на лыжах до 6 км с переменной скоростью		
3.47		1	Прохождение дистанции до 6,5 км		
3.48		1	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.		
3.49		1	Ходьба на лыжах до 7 км		
3.50		1	Лыжные гонки на 5 км		
<b>4.</b>	<b>Плавание</b>	<b>12</b>			
4.51		1	Техника безопасности на занятиях плаванием, правила поведения в бассейне, гигиенические основы		Знать правила поведения и технику безопасности во время занятий в бассейне, соблюдать гигиену.
4.52		1	Комплексы ОРУ и специальных упражнений для плавания на суше		Знать, уметь составлять и выполнять комплексы ОРУ и специальных упражнений для плавания на суше.
4.53		1	Подготовительные упражнения в воде: задержка дыхания, выдох в воду, лежание на воде, погружения и всплытия, работа ног у бортика		Знать технику выполнения и уметь выполнять подготовительные упражнения в воде.
4.54		1	Способ плавания – кроль на груди и на спине	Плавание по элементам и в полной координации	Демонстрировать технику плавания различными способами: кроль на груди, на спине, брасс. Проплыть отрезки на время.
4.55		1	Способ плавания - брасс	Плавание по элементам и в полной координации	Уметь выполнять старты из различных положений и повороты. Уметь проплыть под водой.
4.56		1	Старты при плавании разными способами		Уметь оказывать помощь тонущему и первую доврачебную помощь.
4.57		1	Плавание отрезков на время (25 и 50 метров способом кроль на груди, на спине, брасс)		
4.58		1	Плавание изученными способами до 500 м		
4.59		1	Комплексное плавание 4x25 м на время		
4.60		1	Повороты при плавании на груди и на спине		
4.61		1	Несчастные случаи на воде: спасение и		

			транспортировка утопающего, оказание доврачебной помощи		
4.62		1	Подводное плавание	До 25 метров	
<b>5.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>20</b>			
5.63		1	Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Правила игры в баскетбол		Знать правила игры
5.64		1	Комплекс ОРУ на месте с баскетбольными и набивными мячами.		<p>Уметь выполнять ведение мяча правой и левой рукой в движении, изменять скорость, направление и высоту отскока.</p> <p>Уметь ловить мяч после отскока от щита.</p> <p>Уметь передавать мяч в движении различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника</p> <p>Уметь выполнять броски мяча по кольцу после ведения с разных точек.</p> <p>Знать тактические приёмы: действия игрока в защите и в нападении.</p> <p>Знать и соблюдать правила игры, принимать участие в судействе, уметь играть 5х5.</p>
5.65		1	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов.		
5.66		1	Ведение мяча с изменением направления, скорости, высоты отскока без сопротивления		
5.67		1	Ведение мяча с сопротивлением противника		
5.68		1	Передачи мяча различными способами на месте и в движении в парах, тройках		
5.69		1	Ловля и передачи мяча с сопротивлением защитника		
5.70		1	Бросок мяча двумя руками от груди и сверху		
5.71		1	Бросок мяча одной рукой от плеча		
5.72		1	Ловля и бросок мяча после отскока от щита		
5.73		1	Броски мяча по кольцу с разных точек после ведения		
5.74		1	Бросок мяча из-под щита		
5.75		1	Штрафной бросок		
5.76		1	Комбинация: ведение – остановка – поворот - бросок со среднего расстояния		
5.77		1	Действия в защите против игрока без мяча		
5.78		1	Действия в защите против игрока с мячом		

			(вырывание, выбивание, перехват, накрывание)		
5.79		1	Нападение быстрым прорывом		
5.80		1	Нападение через центрального игрока		
5.81		1	Учебная игра 3х3		
5.82		1	Двухсторонняя игра		
<b>6.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>14</b>			
6.83		1	Техника безопасности на занятиях спортивными играми Правила игры		Знать правила игры в волейбол Соблюдать технику безопасности во время занятий спортивными играми Знать технику и уметь выполнять приём мяча снизу после подачи, передачу мяча, нападающий удар и блокирование. Знать и не нарушать правила, принимать участие в учебной игре.
6.84		1	Комплекс ОРУ в движении		
6.85		1	Стойка и передвижение игрока		
6.86		1	Приём мяча снизу двумя руками		
6.87		1	Верхняя прямая подача на точность		
6.88		1	Первая передача в зону 3		
6.89		1	Вторая передача в зоны 2 и 4		
6.90		1	Позиционное нападение из 3 зоны		
6.91		1	Нападающий удар		
6.92		1	Блокирование нападающего удара		
6.93		1	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар		
6.94		1	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите		
6.95		1	Двухсторонняя игра		
6.96		1	Физическая культура в семье и обществе. Основные принципы системы физического воспитания.		
<b>7.</b>	<b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>6</b>			
7.97		1	Упражнения для развития выносливости		Уметь составлять комплексы и дозировать упражнения Правильно
7.98		1	Упражнения для развития скорости		

7.99		1	Упражнения для развития силы		организовывать самостоятельные занятия
7.100		1	Упражнения для развития выносливости с отягощениями		
7.101		1	Упражнения для развития скорости с отягощениями		
7.102		1	Упражнения для развития силы с отягощениями		

## Литература

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов // Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич, 5-е издание, 2008г.
2. Справочник учителя физической культуры // Авторы: П.А. Кисилев, С.Б. Кисилева, Волгоград, изд. «Учитель», 2007г.
3. Интернет ресурсы: <http://www.uchportal.ru/>  
<http://www.openclass.ru/>  
<http://fizkultura.vshcole.narod.ru/>