

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Солдатская средняя общеобразовательная школа»**

«Согласовано»
заместитель директора
МОУ «Солдатская СОШ »
_____ С.Н. Беяева
«__» _____ 201 г.

«Рассмотрено»
на педагогическом совете
протокол № _____ от
«__» _____ 201г.

«Утверждено»
директор МОУ «Солдатская
СОШ »
_____ Л.В. Павлова
Приказ № ____
От «__» _____ 201 г.

**Рабочая программа
по физической культуре**

среднего общего образования

(приложение к основной образовательной программе
среднего общего образования)

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре основного общего образования разработана в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта и составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (В.И.Лях, А.А. Зданевич, 2008г.)

Цель:

- 1.Содействие всестороннему гармоничному развитию личности.
- 2.Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.
- 3.Совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков.
- 4.Развитие основных физических качеств.
- 5.Воспитание потребностей и умений самостоятельно применять их в целях отдыха, тренировки.
- 6.Формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни.

Задачи физического воспитания направлены :

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состоянии здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Рабочая программа основного общего образования составлена на 204 часа. В том числе в 10 классе - 3 часа в неделю, 11 класс - 3 часа в неделю

Используется учебник; Физическая культура 10-11 классы: под общей редакцией В.И.Ляха 2014г.

. В процессе реализации рабочих программ предусмотрен внутренний и итоговый контроль в форме тестов.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
 - основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
 - способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
- уметь
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
 - выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
 - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
 - осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
 - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
 - осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

10 КЛАСС

| № п/п | Вид программного материала | Кол-во в год | 1 полугодие | | 2 полугодие | |
|-----------|--|-------------------|--|------------|-------------|--|
| | | | Количество недель в полугодие | | | |
| | Учебные недели | 34 | 16 | 18 | | |
| | | Часов (уроков) | Количество часов (уроков) в полугодие | | | |
| | Количество часов | 102 | 48ч | 54ч | | |
| 1. | Базовая часть | 87 | 48ч | 54ч | | |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | | |
| 1.2 | Лёгкая атлетика | 21 | 12 | 9 | | |
| 1.3 | Спортивные игры: волейбол | 21 | 9 | 12 | | |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | | | |
| | Единоборство | 9 | 3 | 6 | | |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 | | 18 | | |
| <u>2.</u> | <u>Вариативная часть</u> | <u>15</u> | | | | |
| 2.1 | Русская лапта | 9 | 6 | 3 | | |
| 2.2 | Волейбол | 6 | | 6 | | |
| | Всего часов | 102 | 48 | 54 | | |

11 КЛАСС

| № п/п | Вид программного материала | Кол-во в год | 1 полугодие | | 2 полугодие | |
|-----------|--|-------------------|--|------------|-------------|--|
| | | | Количество недель в полугодие | | | |
| | Учебные недели | 34 | 16 | 18 | | |
| | | Часов (уроков) | Количество часов (уроков) в полугодие | | | |
| | Количество часов | 102 | 48ч | 54ч | | |
| 1. | Базовая часть | 87 | 48ч | 54ч | | |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | | |
| 1.2 | Лёгкая атлетика | 21 | 12 | 9 | | |
| 1.3 | Спортивные игры: волейбол | 21 | 9 | 12 | | |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | | | |
| | Единоборство | 9 | 3 | 6 | | |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 | | 18 | | |
| <u>2.</u> | <u>Вариативная часть</u> | <u>15</u> | | | | |
| 2.1 | Русская лапта | 9 | 6 | 3 | | |
| 2.2 | Волейбол | 6 | | 6 | | |
| | Всего часов | 102 | 48 | 54 | | |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

10 класс

Основы знаний *о физической культуре, умения и навыки*. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечении их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С). Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90 °С (2-3 захода по 3-7 мин).

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной

клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Лёгкая атлетика

Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт от 30 до 40м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 30м, 60м, 1500 м. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе на овладение техникой длительного бега до 15мин – девочки и до 20 мин мальчики. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега и в высоту с 7-9 шагов разбега. Овладение техникой метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1 x 1м. с расстояния 10-12м. толчки и броски набивных мячей весом 2 кг.

Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10м. и на заданное расстояние (мальчики - до 18м., девочки - 12-14 м.). Бросок набивного мяча (мальчики - 2 кг, девочки - 1 кг) двумя руками из различных исходных положений: с места и с двух -четырёх шагов, с трех шагов вперед-вверх.

Эстафеты, старты из разных исходных положений, бег с ускорением, максимальной скоростью. Варианты челночного бега с изменением направления, скорости, перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны; метания разных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.

Русская лапта

Техника защиты. Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, располагающихся в поле. Стартовая стойка игрока, подающего мяч, положение ног, туловища, рук. Перемещения боком, спиной, лицом: шаги, скачок, прыжок, бег, остановка. Сочетания способов перемещения. Ловля мяча. Ловля мяча двумя руками- мяч, летящий на уровне груди; мяч, летящий выше головы; мяч, Прыгающий на площадке; мячи, летящие слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытянутых рук. Ловля мяча из положения лежа, стоя, спиной (при выполнении передачи резко развернуться), боком, сидя на площадке. Сидя на площадке ловить мяч, летящий вправо и влево. Ловля мяча, летящего «свечой». Ловля мяча одной рукой: правой и левой руками с близкого расстояния (3-10 м), с дальнего расстояния (30-40 м). Ловля одной рукой мяча, летящего выше головы; мяча, летящего в 2-х м от игрока влево и вправо; мяча, катящегося по площадке в 2-х м от игрока. Ловля мяча, прыгающего по площадке влево и вправо от игрока. Ловля мяча из положения, стоя спиной к бросающему мяч, стоя боком, сидя, лежа на площадке.

Выполнение передачи мяча. Передача мяча: с близкого расстояния (3-10 м), со среднего расстояния (10-30 м), с дальнего расстояния (30-40 м) на точность. Выполнение передачи на точность, стоя спиной к партнеру (партнер передвигается влево и вправо, вперед и назад). Выполнение передачи с места, в движении, с поворотом, с кувырком. Передачи сидя, лежа на полу. Выполнение передачи на звуковой сигнал (стоя спиной к

трем партнерам сделать передачу игроку, подавшему сигнал) Передача мяча из-за спины, сбоку, снизу и обратной рукой.

Осаливание (бросок мяча в соперника). Бросок мяча на точность по крупным и небольшим мишеням, стоя лицом и спиной к мишеням. Броски мяча по движущимся крупным и небольшим мишеням стоя к ним лицом и спиной. Броски в движении, в прыжке, с поворотом по неподвижным мишеням. Броски с разных дистанций. Бросок мяча в игрока, совершающего финт или увертывание. Броски правой и левой руками по движущимся мишеням.

Переосаливание. Поднять мяч после броска соперника и сделать обратный бросок (осаливание).

Подача мяча. подача мяча на различные высоты (от 50 см до 3 м). подача мяча с помощью ног за счет маха руки (подкидывая мяч на различную высоту, стараться, чтобы мяч попадал в крут подачи). подача мяча на точность приземления.

Техника нападения. Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, бьющих ударом «сверху», «сбоку», «свечой». Стартовая стойка игрока, готовящегося к перебежке (высокий старт). Удар сверху. Выбор биты. Способы держания биты (хват). Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой. Удары в заданную зону. Ложные замахи для удара в противоположную сторону. Удары, посылающие мяч по высокой траектории. Удар сбоку. Выбор биты Способы держания.

биты (хват) Способы удара битой кистевой, локтевой, плечевой Количество попаданий битой по мячу, привязанному к перекладине футбольных ворот на веревке или резине. Удары на дальность Удар битой на расстояние 10 м (удар «подставкой») Удар, после которого мяч летит по низкой траектории Удар по мячу, после которого мяч летит по высокой траектории. Удар по мячу, подброшенному на высоту 50 см, 1м, 1,5 м Удары битой на заданное расстояние Удары битой в заданные зоны. Удар «свечой» Выбор биты Способы держания биты Способы удара битой локтевой, плечевой Удары по низко подброшенному мячу Удары по высоко подброшенному мячу Удары в заданные зоны Удары на точность приземления Удары, посылающие мяч вблизи контрольной линии Количество попаданий по мячу, подвязанному к перекладине футбольных ворот на веревке или резине.

Перебежки. Перемещение лицом, боком, спиной вперед шаги, прыжки, бег, остановка Сочетания способов перемещения Старты на 30 м, 60 м, с максимальной скоростью Бег 100 м с разделительным стартом (пробежать 50 м со средней скоростью, развернуться и оставшиеся 50 м бежать с максимальной скоростью в обратном направлении)

Челночный бег 3 x 10 м Пробежки коротких отрезков с максимальной скоростью из разнообразных исходных положений (лежа, сидя, стоя спиной и др.), обегая на пути различные препятствия (барьеры, ямы, щиты, стойки и др.) Зигзагообразный бег и по дуге. Акробатические упражнения Различные виды кувырков (вперед, назад, прыжком и др.) Упражнения по самостраховке при падении.

Прыжки. Прыжки толчком одной ногой, двумя ногами Разнообразные прыжки в длину, в высоту (с места, с разбега). Самоосаливание Бег по коридору, ограниченному двумя линиями, расстояние между ними 1 м. Бег - 100 м (50 м по коридору вперед с максимальной скоростью, развернуться, 50 м. и обратно, при этом бегущий не должен наступать на линии, ограничивающие коридор).

Гимнастика.

Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Переход с шага на месте в ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре, в движении. ОРУ мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг), тренажерами, эспандерами. Девочки: с обручами, большим мячом, палками, тренажерами. Мальчики: подъём переворотом в упор толчком с махом; размахивание в упоре на брусках, сед ноги врозь, соскоки со снаряда. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на верхнюю жердь спад в вис лёжа на нижнюю жердь.

Мальчики: опорный прыжок (козел в длину, высота 115 см) Девочки: опорный прыжок (козел в ширину, высота 110 см). Акробатика мальчики: кувырок вперед, назад из упора присев, равновесие (ласточка), старт пловца, сед углом. Девочки: упражнения в равновесии на бревне, равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед, мост с помощью, полушпагат.

Упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусках, перекладине, гимнастическом козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Гимнастические эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Акробатическая комбинация из 8-10 элементов. ОРУ с предметами. Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром.

На знания о физической культуре. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; история Олимпийских игр древности и современности. Спортсмены, тренеры - олимпийцы Белгородской области. Олимпийское движение, 30-е олимпийские игры в Лондоне. Олимпийские традиции, принципы, правила, символика.

Лыжная подготовка

Правила подбора лыжного инвентаря. Особенности занятий лыжной подготовкой в зимний период. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный классический лыжный ход, одновременный безшажный, одношажный и двухшажный классические лыжные хода. Одновременный двухшажный коньковый ход. Подъем «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой». Спуск с горки в высокой, средней и низкой стойке. Падения. Торможение «плугом», «упором». Преодоление забора, завала, рва до 50см. Выбор лыжных ходов в

зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы. Прохождение дистанции до 3км. Игры на лыжах.

Единоборства

На овладение техникой приемов. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.

На развитие координационных способностей. Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости. Силовые упражнения и единоборства в парах.

На знания о физической культуре.

Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.

Самостоятельные занятия. Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.

На овладение организаторскими способностями Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.

Игры с преимущественным развитием скоростных качеств

«Выбей из круга»«Забрасывание белого мяча»«Метание в цель»«Метание палки»

Игры с преимущественным развитием силовых качеств

«Мяч»«Мяч в гнезде»«Катание мяча»«Мяч в узкую стену»

Игры с преимущественным развитием координации и ловкости

«Метание с плеча»«Метание снизу»«Палка»

Игры с преимущественным развитием выносливости

«Перетягивание»«Блуждающий мяч»«Большой мяч»

Основы знаний *о физической культуре, умения и навыки*. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечении их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С). Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90 °С (2-3 захода по 3-7 мин).

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических

нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Лёгкая атлетика

Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт от 30 до 40м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 30м, 60м, 1500 м. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе на овладение техникой длительного бега до 15мин – девочки и до 20 мин мальчики. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега и в высоту с 7-9 шагов разбега. Овладение техникой метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1 x 1м. с расстояния 10-12м. толчки и броски набивных мячей весом 2 кг.

Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10м. и на заданное расстояние (мальчики - до 18м., девочки - 12-14 м.). Бросок набивного мяча (мальчики - 2 кг, девочки - 1 кг) двумя руками из различных исходных положений: с места и с двух -четырёх шагов, с трех шагов вперед-вверх.

Эстафеты, старты из разных исходных положений, бег с ускорением, максимальной скоростью. Варианты челночного бега с изменением направления, скорости, перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны; метания разных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.

Русская лапта

Техника защиты. Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, располагающихся в поле. Стартовая стойка игрока, подающего мяч, положение ног, туловища, рук. Перемещения боком, спиной, лицом: шаги, скачок, прыжок, бег, остановка. Сочетания способов перемещения. Ловля мяча. Ловля мяча двумя руками- мяч, летящий на уровне груди; мяч, летящий выше головы; мяч, Прыгающий на площадке; мячи, летящие слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытянутых рук. Ловля мяча из положения лежа, стоя, спиной (при выполнении передачи резко развернуться), боком, сидя на площадке. Сидя на площадке ловить мяч, летящий вправо и влево. Ловля мяча, летящего «свечой». Ловля мяча одной рукой: правой и левой руками с близкого расстояния (3-10 м), с дальнего расстояния (30-40 м). Ловля одной рукой мяча, летящего выше головы; мяча, летящего в 2-х м от игрока влево и вправо; мяча, катящегося по площадке в 2-х м от игрока. Ловля мяча, прыгающего по площадке влево и вправо от игрока. Ловля мяча из положения, стоя спиной к бросающему мяч, стоя боком, сидя, лежа на площадке.

Выполнение передачи мяча. Передача мяча: с близкого расстояния (3-10 м), со среднего расстояния (10-30 м), с дальнего расстояния (30-40 м) на точность. Выполнение передачи на точность, стоя спиной к партнеру (партнер передвигается влево и вправо, вперед и назад). Выполнение передачи с места, в движении, с поворотом, с кувырком. Передачи сидя, лежа на полу. Выполнение передачи на звуковой сигнал (стоя спиной к

трем партнерам сделать передачу игроку, подавшему сигнал) Передача мяча из-за спины, сбоку, снизу и обратной рукой.

Осаливание (бросок мяча в соперника). Бросок мяча на точность по крупным и небольшим мишеням, стоя лицом и спиной к мишеням. Броски мяча по движущимся крупным и небольшим мишеням стоя к ним лицом и спиной. Броски в движении, в прыжке, с поворотом по неподвижным мишеням. Броски с разных дистанций. Бросок мяча в игрока, совершающего финт или увертывание. Броски правой и левой руками по движущимся мишеням.

Переосаливание. Поднять мяч после броска соперника и сделать обратный бросок (осаливание).

Подача мяча. подача мяча на различные высоты (от 50 см до 3 м). подача мяча с помощью ног за счет маха руки (подкидывая мяч на различную высоту, стараться, чтобы мяч попадал в крут подачи). подача мяча на точность приземления.

Техника нападения. Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, бьющих ударом «сверху», «сбоку», «свечой». Стартовая стойка игрока, готовящегося к перебежке (высокий старт). Удар сверху. Выбор биты. Способы держания биты (хват). Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой. Удары в заданную зону. Ложные замахи для удара в противоположную сторону. Удары, посылающие мяч по высокой траектории. Удар сбоку. Выбор биты Способы держания.

биты (хват) Способы удара битой кистевой, локтевой, плечевой Количество попаданий битой по мячу, привязанному к перекладине футбольных ворот на веревке или резине. Удары на дальность Удар битой на расстояние 10 м (удар «подставкой») Удар, после которого мяч летит по низкой траектории Удар по мячу, после которого мяч летит по высокой траектории. Удар по мячу, подброшенному на высоту 50 см, 1м, 1,5 м Удары битой на заданное расстояние Удары битой в заданные зоны. Удар «свечой» Выбор биты Способы держания биты Способы удара битой локтевой, плечевой Удары по низко подброшенному мячу Удары по высоко подброшенному мячу Удары в заданные зоны Удары на точность приземления Удары, посылающие мяч вблизи контрольной линии Количество попаданий по мячу, подвязанному к перекладине футбольных ворот на веревке или резине.

Перебежки. Перемещение лицом, боком, спиной вперед шаги, прыжки, бег, остановка Сочетания способов перемещения Старты на 30 м, 60 м, с максимальной скоростью Бег 100 м с разделительным стартом (пробежать 50 м со средней скоростью, развернуться и оставшиеся 50 м бежать с максимальной скоростью в обратном направлении)

Челночный бег 3 x 10 м Пробежки коротких отрезков с максимальной скоростью из разнообразных исходных положений (лежа, сидя, стоя спиной и др.), обегая на пути различные препятствия (барьеры, ямы, щиты, стойки и др.) Зигзагообразный бег и по дуге. Акробатические упражнения Различные виды кувырков (вперед, назад, прыжком и др.) Упражнения по самостраховке при падении.

Прыжки. Прыжки толчком одной ногой, двумя ногами Разнообразные прыжки в длину, в высоту (с места, с разбега). Самоосаливание Бег по коридору, ограниченному двумя линиями, расстояние между ними 1 м. Бег - 100 м (50 м по коридору вперед с максимальной скоростью, развернуться, 50 м. и обратно, при этом бегущий не должен наступать на линии, ограничивающие коридор).

Гимнастика.

Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Переход с шага на месте в ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре, в движении. ОРУ мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг), тренажерами, эспандерами. Девочки: с обручами, большим мячом, палками, тренажерами. Мальчики: подъём переворотом в упор толчком с махом; размахивание в упоре на брусках, сед ноги врозь, соскоки со снаряда. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на верхнюю жердь спад в вис лёжа на нижнюю жердь.

Мальчики: опорный прыжок (козел в длину, высота 115 см) Девочки: опорный прыжок (козел в ширину, высота 110 см). Акробатика мальчики: кувырок вперед, назад из упора присев, равновесие (ласточка), старт пловца, сед углом. Девочки: упражнения в равновесии на бревне, равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед, мост с помощью, полушпагат.

Упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусках, перекладине, гимнастическом козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Гимнастические эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Акробатическая комбинация из 8-10 элементов. ОРУ с предметами. Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром.

На знания о физической культуре. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; история Олимпийских игр древности и современности. Спортсмены, тренеры - олимпийцы Белгородской области. Олимпийское движение, 30-е олимпийские игры в Лондоне. Олимпийские традиции, принципы, правила, символика.

Лыжная подготовка

Правила подбора лыжного инвентаря. Особенности занятий лыжной подготовкой в зимний период. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный классический лыжный ход, одновременный безшажный, одношажный и двухшажный классические лыжные хода. Одновременный двухшажный коньковый ход. Подъем «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой». Спуск с горки в высокой, средней и низкой стойке. Падения. Торможение «плугом», «упором». Преодоление забора, завала, рва до 50см. Выбор лыжных ходов в

зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы. Прохождение дистанции до 3км. Игры на лыжах.

Единоборства

На овладение техникой приемов. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.

На развитие координационных способностей. Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости. Силовые упражнения и единоборства в парах.

На знания о физической культуре.

Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.

Самостоятельные занятия. Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.

На овладение организаторскими способностями Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.

Игры с преимущественным развитием скоростных качеств

«Выбей из круга»«Забрасывание белого мяча»«Метание в цель»«Метание палки»

Игры с преимущественным развитием силовых качеств

«Мяч»«Мяч в гнезде»«Катание мяча»«Мяч в узкую стену»

Игры с преимущественным развитием координации и ловкости

«Метание с плеча»«Метание снизу»«Палка»

Игры с преимущественным развитием выносливости

«Перетягивание»«Блуждающий мяч»«Большой мяч»

ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

10 класс

| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
|------------------------|--|----------|----------|
| Скоростные | Бег 30 м с низкого старта или с опорой на руку | 6,1- 5,5 | 6,3- 5,7 |
| Скоростно- силовые | Прыжок в длину с места, см | 160- 180 | 150- 175 |
| Выносливость | 6 минутный бег, м | 1000 | 850 |
| Координационные | Челночный бег 3x10 м | 9,3- 8,8 | 9,7 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 6-8 | 8-10 |
| Силовые | Подтягивание, кол/ раз | 4-5 | 10-14 |

11 класс

| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
|------------------------|--|----------|----------|
| Скоростные | Бег 30 м с низкого старта или с опорой на руку | 6,1- 5,5 | 6,2- 5,6 |
| Скоростно- силовые | Прыжок в длину с места, см | 160- 181 | 150- 176 |
| Выносливость | 6 минутный бег, м | 1000 | 853 |
| Координационные | Челночный бег 3x10 м | 9,3- 8,9 | 9,7 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 6-8 | 8-11 |
| Силовые | Подтягивание, кол/ раз | 4-6 | 10-15 |

Учебно- методические средства обучения

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В.И.Лях ,А.А.Зданевич. Издательство М: Просвещение 2008г
- Учебник «Физическая культура 10-11 классы» В.И.Лях. М:Просвещение 2014г
- Организация физической культуры М.Ф.Бунчук 1972 г
- Подготовка юных волейболистов Ю.Д.Железняк 1967 г.
- Играй в мини- волейбол Г.А Фурманов 1989 г
- Баскетбол Е.Р.Яхонтов ,З.А.Генкин 1978 г.
- Физическое воспитание учащейся молодежи Г.А.Полиевский 1988г
- Организация урока У.Древск, Э.Фурман 1984г
- Мы играем в баскетбол С.Стонкус 1984г.
- Стрелковые кружки в школах и внешкольных учреждениях Н.Д.Зубалий 1989г
- Физическая культура в режиме рабочего дня Н.Косилина 1989 г
- Профессиональная направленность физического воспитания студентов М.Я.Виленский 1989 г
- Педагогика С.П.Баранов, Л.Р.Болотина 1987г
- Спортивные события и судьбы В.Г.Кудрявцев, Ж.В.Кудрявцева 1986г
- Народные игры на уроках физкультуры и во внеурочное время Г.И.Погадаев 2010 г
- Технические приемы игры в волейбол В.А.Клевцов, Р.Ф.Попова 2005 г
- Гимнастика в школе А.А.Гугин 1962г
- Пляжный волейбол 2006г
- Основы теории физкультуры Ф.О .Собянин, А.И.Замогильнов 2002г.
- Совершенствование системы подготовки учителя физической культуры А.Г.Самборский 2007г.
- Здоровьесберегающие технологии в подготовке специалистов. С.О.Гримблат, В.П.Зайцев 2005г.
- Производственная гимнастика В.М.Баранов. 1988 г.

- Дзюдо В.Путин, В.Шестаков 2000г.
- Методика обучения физкультуры 1-11 классах. Л.В.Байбородова ,И.М.Бутин, С.М.Масленников 2004 г.
- Занятия плаванием при сколеозе у детей и подростков . Л.А.Бородич Р.Д.Назарова 1988г.
- Твой олимпийский учебник В.С.Родиченко 2010г.
- Ритмическая гимнастика . А.В.Иваницкий. ,В.В.Матов 1989г.
- Гимнастика В.М. Смолевский 1985г.
- Аэробика для хорошего самочувствия . Киннет Купер 1989г.
- Школьникам об учебе и отдыхе. С.А.Нетопина 1983г.
- Профи . Боб Коулз, Джерри Вест 1990г.
- Физическая культура в режиме продленного дня школы . С.В.Хрущев 1986г.
- Поурочные разработки по физкультуре 4 класс .В.И. Ковалько. 2010г.
- Физическое воспитание . В.А Головин, В.А.Масляков. 1983г.
- Физическая культура для учащихся специальных медицинских групп 1-11 кл. К.Р.Мамедов 2007г
- Ручной мяч в школе. Н.П.Клусов. 1986г.
- Теория и методика физического воспитания. Б.М.Шиян. 1988г.
- Легкая атлетика. О.В.Калодия. 1985г.
- Физическое воспитание учащихся. Л.В.Волков. 1989г.
- Технические средства обучения.А.Н.Лапутин, В.Л.Уткин. 1990г.
- Гигиена. А.П.Лаптев,С.А.Полиевский. 1990г.
- Физическая тренировка для здоровья В.А.Смирнов.1991г.
- Шахматы – школе. Б.С.Гершунский., А.Н.Костьев. 1991г.
- Волейбол. А.Г.Фурманов, Д.М.Болдырев. 1983г.
- Так становятся чемпионами. Н.А.Государев. 1989г.
- Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. В.И.Лахов. 1989 г.
- Энциклопедия юного спортсмена. 1979г.
- А вы любите бег. А.Ф.Бойко.1989г.
- Быстрее ,выше, дальше .И.П.Сергеев.1960г.

-Наглядность в работе учителей физической культуры. Е.С.Черник. 1991г.

-Баскетбол. А.Д.Леонов., А.А.Малый 1989г.

-Советы юному вратарю. В.А.Третьяк. 1989г.

