

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Глазовский район
МОУ "Ключевская средняя общеобразовательная школа»"



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «**Физическая культура**»
10- 11 классы

Составитель: Салтыкова Т.А.
учитель физической культуры
первой квалифицированной категории

д.Удм. Ключи, 2022

Рабочая программа по физической культуре составлена на основании федерального компонента Государственного стандарта основного общего образования 2004 года, авторской программы под редакцией В.И. Ляха., А.А. Зданевича (М., «Просвещение» 2006 г), учебник физическая культура 10-11 классы под редакцией В.И. Ляха., (М., «Просвещение» 2009 год).

Содержание данной рабочей программы рассчитано на 102 часов из расчета 3 часа в неделю, что соответствует БУП, что в первую очередь направлено на выполнение Федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Данная программа рассчитана на учеников 10 класса общеобразовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» формулируются **задачи** учебного предмета:

- расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений в различных формах занятий физической культурой овладения современными системами физических упражнений.
- расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности, использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;
- гармонизация физической и духовной сфер, формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;
- развитие физических качеств;
- развитие координационных способностей и обучение жизненно необходимым умениям и навыкам.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

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

Учебный план 10 класса включает в себя такие разделы как:

Легкая атлетика;
Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, русская лапта);
Лыжная подготовка;
Гимнастика.

Практическая часть урока является основной и включает в себя обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам развития двигательных способностей.

Основы физической культуры и здорового образа жизни изучаются в течении урока. Раздел легкая атлетика проводится осенью и весной, когда появляется возможность заниматься на свежем воздухе в сухую погоду. В раздел гимнастика включены вопросы по основам плавания. Часы раздела единоборства распределены на спортивные игры и лыжную подготовку. В зимний период, в холодное время, изучается теория по лыжной подготовке. Часы вариативной части и регионального компонента распределены на спортивные игры, где начинается обучение азам технико-тактических действий. Игровые упражнения создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения различных заданий, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учащихся. В этой связи обучение спортивным играм содействует самостоятельным занятиям спортивными играми, что в свою очередь решает одну из главных задач физического воспитания.

Оценка успеваемости по физической культуре складывается из следующих показателей: оценка по теоретическим и методическим знаниям, оценок за качество овладения практическим материалом программы (техникой физических упражнений); Формой промежуточной аттестации для учащихся окончивших курс 10 класса является выполнение учебных нормативов из уровня физической подготовленности учащихся 10 класса (16 лет) по отдельным видам физических упражнений. Для учащихся с подготовительной физкультурной группы виды физических упражнений могут быть изменены и упрощены.

При оценке учеников необходимо учитывать индивидуальные особенности и темпы развития двигательных способностей. В зависимости от материально-технической оснащенности школы МО учителей физической культуры определяет в качестве учебного материала ту или иную систему физических упражнений.

Содержание учебной программы.

Легкая атлетика. Низкий старт 40 м. Стартовый разгон.

Эстафетный бег.

.Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья

Бег с ускорением д80м.. Бег на результат 100 м.

Бег в равномерном темпе 4-6 мин.

.Роль физического воспитания в сохранении творческой активности и долголетия. Бег в переменном темпе.

Бег на результат 2000 м., 3000 м.

Прыжок в длину с разбега.

Прыжок в высоту с 3-6 шагов разбега.

Метание мяча в цель и на дальность.

Бег с низкого старта со стартовым ускорением.

Основные направления профессиональной деятельности специалиста физической культуры. Бег на 100 м на результат.

Техника прыжков в длину с разбега.

Тройной прыжок с 4-6 шагов разбега. Челночный бег 5x10 м.

Метание гранаты на дальность и в цель.

Баскетбол. Правила игры.

Гигиенические требования к одежде. Передвижение по площадке в парах в нападающей и защитной стойке.

Правило 3,5,24 секунд. Ловля и передача мяча без сопротивления защитника.

.Ловля и передача мяча в разных построениях с сопротивлением защитника.

Строение и рост костей. Ведение мяча обычным и сниженным отскоком без сопротивления защитника.

Ведение мяча с использованием финтов.

. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Гигиена органов зрения. Добивание мяча после броска.

Бросок мяча после ведения в прыжке. Судейство соревнований по баскетболу.

Броски мяча с пассивным сопротивлением защитника.

Штрафные броски.

Индивидуальные и групповые действия в защите и в нападении.

Командные действия в защите и нападении.

Игра по правилам баскетбола.

Волейбол. Техника перемещений.

Техника приема и передачи мяча снизу и сверху.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Прием мяча с переводом за спину.

Подача мяча по зонам на точность. Судейство соревнований по волейболу.

Поддачи с изменением направления полета мяча.

Передача мяча под нападающий удар.

Нападающий удар в прыжке с места.

Сеансы аутотренинга и релаксации. Нападающий удар с разбега.

Нападающий удар против блокирующего.

Атакующий удар с глубины площадки.

Игра по упрощенным правилам волейбола.

Игра по правилам волейбола.

Футбол. Разминочные упражнения футболиста.

Понятие о взаимодействии игроков на площадке. Ведение мяча с выполнением финтов.

Удары по мячу в цель и на дальность.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Остановка летящего мяча в движении.

Передача летящего мяча партнеру.

. Подводящие упражнения при обучении элементам мини-футбола.

Удары по летящему мячу с лета.

Судейство спортивных соревнований. Учебная игра по правилам мини-футбола.

Лыжная подготовка. Способы передвижения на лыжах.

Значение занятий на лыжах для укрепления здоровья. Прохождение дистанции 3 км.

Способы спусков с горы. Прохождение дистанции 4 км.

Оздоровительные системы физического воспитания. Способы подъемов в гору.

Работа рук и ног при подъеме в гору на лыжах. Способы подъема в гору на лыжах.

Правила дыхания при передвижении на лыжах. Прохождение дистанции 5 км.

Повороты переступанием на месте. Равновесие на скользящей опоре.

Повороты переступанием в движении.

Повороты упором.

Прохождение дистанции 5 км. Способы торможения.

Основы тренировки лыжника-гонщика. Способы преодоления препятствия.

Преодоление препятствий перешагиванием в сторону и приставным шагом.

Дозирование нагрузки на занятиях по лыжной подготовке. Преодоление препятствий перепрыгиванием и спрыгиванием боком.

Подготовка к соревновательной деятельности. Тактика лыжных гонок. Прохождение дистанции 3-5 км.

Игровые упражнения «Снайпер».

. Переход с одновременного бесшажного на попеременный двухшажный лыжный ход.

Переход с одновременного одношажного и двухшажного на попеременный двухшажный лыжный ход.

Игровые упражнения «Воротца». Прохождение дистанции 3-5 км.

Правила организации и проведения самостоятельных занятий на лыжах. Прохождение дистанции 4-5 км

Скоростной бег на лыжах 150-300 м.

Скоростной бег на лыжах 350-500 м.

Игровые упражнения «Ловкий лыжник». Прохождение дистанции 3-5 км.

Первая помощь при травмах и обморожениях. Прохождение дистанции 5-6 км.

Распределение сил на дистанции. Прохождение дистанции 3-5 км на время.

Игровые упражнения «Плуги». Эстафетный бег 2x500 м.

Гимнастика. Элементы строевых упражнений.

Влияние гимнастических упражнений на воспитание волевых качеств. Техника кувырков вперед и назад.

Длинный кувырок вперед с одного и трех шагов разбега.

. Сед углом.

. Комплексы упражнений атлетической гимнастики. Стоя на коленях наклон назад.

Стойка на лопатках.

Гимнастика при умственной и физической деятельности. Переворот боком.

Выполнение комбинаций ритмической и атлетической гимнастик.

Оказание первой помощи при травмах. Вис углом.

Самостоятельная организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Вис согнувшись и прогнувшись.

Вис сзади.

Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди.

Толчком двух ног вис углом.

Равновесие на нижней жерди.

Упор присев на одной ноге, махом соскок.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища.

Общеразвивающие упражнения с гимнастическим инвентарем и оборудованием.

Способы лазания по шесту и гимнастической лестнице.

Русская лапта. Правила игры.

Техника переосаливания.

Индивидуальные действия в нападении и защите.

Командные действия в нападении и защите.

Приемы страховки и само страховки. Техника обманных движений при уварачивании от мяча.

Обманные движения на месте и в движении.

Игра по правилам русской лапты.

Плавание.

Способы плавания.

Техника ныряния, выныривания.

Основы знаний.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья
 Роль физического воспитания в сохранении творческой активности и долголетия
 Основные направления профессиональной деятельности специалиста физической культуры
 Гигиенические требования к одежде.
 Строение и рост костей.
 Гигиена органов зрения.
 Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.
 Сеансы аутотренинга и релаксации.
 Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта
 Значение занятий на лыжах для укрепления здоровья.
 Оздоровительные системы физического воспитания.
 Первая помощь при травмах и обморожениях.
 Гимнастика при умственной и физической деятельности

Учебный план 10 класс

всего 102 часов.

№ п/п	Разделы	Количество часов	Общее количество уроков
1.	Легкая атлетика	19	19
2.	Спортивные игры:		41
	баскетбол	14	
	волейбол	12	
	футбол	8	
	русская лапта	7	
3.	Лыжная подготовка	25	25
4.	Гимнастика	18	18

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 10 класса средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

использовать приобретенные знания умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

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

Оценка успеваемости по физической культуре складывается из следующих показателей: оценка по теоретическим и методическим знаниям, оценок за качество овладения практическим материалом программы (техникой физических упражнений); выполнения учебных нормативов по отдельным видам физических упражнений.

При оценке учеников необходимо учитывать индивидуальные особенности и темпы развития двигательных способностей. В зависимости от материально-технической оснащённости школы МО учителей физической культуры определяет в качестве учебного материала ту или иную систему физических упражнений.

Литература

Для учащихся

1. « Баскетбол в школе» А.Л.Дулин.

2. « История развития физической культуры и спорта в Удмуртии» Н.А.Соловьев, И.А.Варнавский, Г.Б. Северухин
3. «Физическая культура» 10-11 класс В.И Лях, А.А.Зданевич, Москва, Просвещение 2007г

Для учителя

1. « Баскетбол в школе» А.Л.Дулин.
2. История развития физической культуры и спорта в Удмуртии, Ижевск, 2001г.
3. Ю.А. Янсон. Физическая культура в школе. – Изд-во «Феникс», 2004 г. – 624 с.
4. В.М. Малинин. Физкультурно-оздоровительная работа в сельской школе: Методическое пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2006. – 192 с.
5. В.И. Ковалько. Школа физкультминуток. – М.: ВАКО, 2007г. – 208 с.
6. В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – Мини-футбол – игра для всех. – М.: Советский спорт, 2007. – 264 с.
7. «Настольная книга учителя физической культуры» Москва «ФИС» под редакцией профессора Л.Б.Кофмана
8. Научно-методический журнал « Физическая культура в школе»

**Контрольно-измерительные материалы
по физической культуре
для 10 класса**

Раздел: «Основы знаний»

1. Отличительным признаком физической культуры является...

- а) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- б) физическое совершенство;
- в) выполнение физических упражнений;
- г) занятия в форме уроков.

2. Физическими упражнениями называются...

- а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
- г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

3. Нагрузка физических упражнений характеризуется...

- а) подготовленностью занимающихся, их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятий;
- б) величиной их воздействия на организм;
- в) временем и количеством повторений двигательных действий;
- г) напряжением определенных мышечных групп.

4. Первая помощь при ударах о твердую поверхность и возникновении ушибов заключается в том, что ушибленное место следует ...

- а) потереть, почесать;
- б) нагревать;
- в) охлаждать;
- г) постараться положить на возвышение и обратиться к врачу.

5. Техникой физических упражнений принято называть...

- а) способ целесообразного решения двигательной задачи;
- б) способ организации движений при выполнении упражнений;
- в) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- г) рациональную организацию двигательных действий.

Раздел: «Спортивные игры»

1. Что такое "дриблинг"?

- а) бросок мяча
- б) ведение мяча
- в) нарушение правил выбрасывания мяча в игру
- г) штрафной бросок

2. Что такое "пробежка"?

- а) «передвижение» по площадке
- б) бег в направлении кольца соперника

в) нарушение правил, когда игрок делает более двух шагов с мячом в руках

3. Что означает жест судьи: переменные движения руками вверх-вниз?

- а) неправильное ведение мяча
- б) пробежка
- в) замена игрока
- г) штрафной бросок

4. Что такое «блокирование»

- а) остановка игрока соперника с целью предупреждения атакующих действий
- б) удар по мячу под сеткой
- в) прикосновение игрока к сетке во время игры
- г) действие, которое состоит в попытке остановить атаку противоположной команды после того, как ее игрок нанес удар по мячу

5. Когда назначается свободный удар?

- а) когда нарушение правил или грубая игра не носит умышленный характер
- б) когда мяч вышел за боковую линию
- в) когда вратарь поймал мяч руками
- г) когда игрок мешает сопернику ввести мяч в игру.

Раздел: «Легкая атлетика»

1. Укажите фактор, не влияющий на дальность полета снаряда:

- а) начальная скорость вылета снаряда
- б) угол вылета
- в) высота точки, в которой снаряд покидает руку
- г) угол приземления снаряда

2. Укажите ширину беговой дорожки стадиона:

- а) 80 см
- б) 1 м
- в) 1 м 25 см
- г) 2 м

3. Сколько «фальстартов» может сделать один бегун на 100 м?

- а) один
- б) два
- в) три
- г) неограниченно

4. Выделить неправильно названный вид бега с препятствиями.

- а) барьерный бег
- б) бег с препятствиями
- в) кросс

5. В какой по длине зоне беговой дорожки разрешается передача эстафетной палочки при эстафетном беге?

- а) 10 м
- б) 12,4 м
- в) 20 м
- г) 22,4 м

Уровень физической подготовленности
учащихся 10 класса

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
							Девушки		
					Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
		Бег 100 м,с.	16	15,5	14,9	14,5	17,8	17,0	16,5
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
6	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

№ урока раздел	Тема урока	Кол-во часов
1 Легкая атлетика 9 часов	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Низкий старт 40 м. Стартовый разгон.	1
2	Эстафетный бег.	1
3	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Бег с ускорением до 80 м.	1
4	Бег на результат 100 м.	1
5	Бег в равномерном темпе 4-6 мин.	1
6	.Роль физического воспитания в сохранении творческой активности и долголетия. Бег в переменном темпе.	1
7	Бег на результат 2000 м.	1
8	Прыжок в длину с разбега.	1
9	Прыжок в высоту с 3-6 шагов разбега	1
10.Спортивные игры. Баскетбол. 14 часов	Метание мяча в цель и на дальность.	1
11	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры.	1
12	Гигиенические требования к одежде. Передвижение по площадке в парах в нападающей и защитной стойке.	1
13	Правило 3,5,24 секунд. Ловля и передача мяча без сопротивления защитника.	1
14	Ловля и передача мяча в разных построениях с сопротивлением защитника.	1
15	Строение и рост костей. Ведение мяча обычным и сниженным отскоком без сопротивления защитника.	1
16	Ведение мяча с использованием финтов	1
17	Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
18	Гигиена органов зрения. Добивание мяча после броска.	1
19	Бросок мяча после ведения в прыжке. Судейство соревнований по баскетболу.	1
20	Броски мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
21	Штрафные броски.	1
22	Индивидуальные и групповые действия в защите и в нападении.	1
23	Командные действия в защите и нападении.	1
24	Игра по правилам баскетбола.	1
25.Гимнастика.18 часов	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Элементы строевых	1

	упражнений. Способы плавания	
26	Влияние гимнастических упражнений на воспитание волевых качеств. Закрепление техники кувырков вперед и назад. Техника ныряния и выныривания.	1
27	Длинный кувырок вперед с одного и трех шагов разбега	1
28	Сед углом.	1
29	Комплексы упражнений атлетической гимнастики. Стоя на коленях наклон назад.	1
30	Стойка на лопатках.	1
31	Гимнастика при умственной и физической деятельности. Переворот боком.	1
32	Кувырок назад через стойку на руках с помощью.	1
33	Выполнение комбинаций ритмической и атлетической гимнастик.	1
34	Оказание первой помощи при травмах. Вис углом	1
35	Самостоятельная организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий. Вис согнувшись и прогнувшись.	1
36	Вис сзади.	1
37	Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди.	1
38	Толчком двух ног вис углом.	1
39	Равновесие на нижней жерди.	1
40	Упор присев на одной ноге, махом соскок.	1
41	Общеразвивающие упражнения без предметов. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища	1
42	Общеразвивающие упражнения с гимнастическим инвентарем и оборудованием.	1
43	Способы лазания по шесту и гимнастической лестнице	1
44.Лыжная подготовка.25.часов	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Способы передвижения на лыжах	1
45	Значение занятий на лыжах для укрепления здоровья. Прохождение дистанции 3 км.	1
46	Способы спусков с горы. Прохождение дистанции 4 км.	1
47	Оздоровительные системы физического воспитания. Способы подъемов в гору.	1
48	Работа рук и ног при подъеме в гору на лыжах. Способы подъема в гору на лыжах.	1
49	Правила дыхания при передвижении на лыжах. Прохождение дистанции 5 км.	1

50	Повороты переступанием на месте.Равновесие на скользящей опоре.	1
51	Повороты переступанием в движении.	1
52	Повороты упором.	1
53	Прохождение дистанции 5 км. Способы торможения	1
54	Основы тренировки лыжника-гонщика.Способы преодоления препятствия.	1
55	Преодоление препятствий перешагиванием в сторону и приставным шагом.	1
56	Дозирование нагрузки на занятиях по лыжной подготовке. Преодоление препятствий перепрыгиванием и спрыгиванием боком.	1
57	Подготовка к соревновательной деятельности. Тактика лыжных гонок.Прохождение дистанции 3-5 км.	1
58	Игровые упражнения «Снайпер».	1
59	Переход с одновременногообесшажного на попеременный двухшажный лыжный ход.	1
60	Переход с одновременного одношажного и двухшажного на попеременный двухшажный лыжный ход.	1
61	Игровые упражнения «Воротца».Прохождение дистанции 3-5 км.	1
62	Правила организации и проведения самостоятельных занятий на лыжах.Прохождение дистанции 4-5 км.	1
63	Скоростной бег на лыжах 150-300 м.	1
64	Скоростной бег на лыжах 350-500 м.	1
65	Игровые упражнения «Ловкий лыжник».Прохождение дистанции 3-5 км.	1
66	Первая помощь при травмах и обморожениях. Прохождение дистанции 5-6 км.	1
67	. Распределение сил на дистанции.Прохождение дистанции 3-5 км на время.	1
68	Игровые упражнения «Плуги». Эстафетный бег 2x500 м.	1
69Волейбол 12 ч.	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Техника перемещений.	1
70	Техника приема и передачи мяча снизу и сверху.	1
71	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Прием мяча с переводом за спину.	1
72	Подача мяча по зонам на точность.Судейство соревнований по волейболу.	1

73	Поддачи с изменением направления полета мяча.	1
74	Передача мяча под нападающий удар.	1
75	Нападающий удар в прыжке с места.	1
76	Сеансы аутотренинга и релаксации. Нападающий удар с разбега.	1
77	Нападающий удар против блокирующего.	1
78	Атакующий удар с глубины площадки	1
79	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
80	Учебная игра волейбол.	
81 Футбол. 8 ч.	Техника безопасности на занятиях по футболу. Разминочные упражнения футболиста.	1
82	Понятие о взаимодействии игроков на площадке. Ведение мяча с выполнением финтов.	1
83	Удары по мячу в цель и на дальность.	1
84	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Остановка летящего мяча в движении.	1
85	Передача летящего мяча партнеру.	1
86	Подводящие упражнения при обучении элементам мини-футбола.	1
87	. Удары по летящему мячу с лета.	1
88	Судейство спортивных соревнований. Учебная игра по правилам мини-футбола.	1
89 Русская лапта. 7 ч.	Техника безопасности на занятиях по русской лапте. Правила игры.	1
90	Техника переосаливания.	1
91	Индивидуальные действия в нападении и защите.	1
92	Командные действия в нападении и защите.	1
93	Приемы страховки и само страховки. Техника обманных движений при уварачивании от мяча	1
94	Обманные движения на месте и в движении.	1
95	Игра по правилам русской лапты.	1
96 Легкая атлетика. 9 часов.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Низкий старт.	1
97	Бег с низкого старта со стартовым ускорением.	1
98	Основные направления профессиональной деятельности специалиста физической культуры. Бег на 100 м на результат.	1
99	Бег на результат 2км. девушки, 3 км. юноши.	1
100	Закрепление техники прыжков в длину с разбега	1
101	Тройной прыжок с 4-6 шагов разбега. Челночный бег 5x10 м.	

102	Метание гранаты на дальность и в цель.Итогово-обобщающий курс за 10 класс.	
-----	--	--

Рабочая программа по физической культуре составлена на основании федерального компонента Государственного стандарта основного общего образования 2004 года,

авторской программы под редакцией В.И. Ляха., А.А. Зданевича (М., «Просвещение» 2006 г), учебник физическая культура 10-11 классы под редакцией В.И. Ляха., (М., «Просвещение» 2009 год).

Содержание данной рабочей программы рассчитано на 102 часа из расчета 3 часа в неделю, что соответствует БУП, что в первую очередь направлено на выполнение Федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Данная программа рассчитана на учеников 11 класса общеобразовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» формулируются **задачи** учебного предмета:

- расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений в различных формах занятий физической культурой овладения современными системами физических упражнений.
- расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности, использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;
- гармонизация физической и духовной сфер, формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;
- развитие физических качеств;
- развитие координационных способностей и обучение жизненно необходимым умениям и навыкам.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

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

Учебный план 11 класса включает в себя такие разделы как:

Легкая атлетика;

Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, русская лапта);

Лыжная подготовка;
Гимнастика.

Практическая часть урока является основной и включает в себя обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам развития двигательных способностей. Основы физической культуры и здорового образа жизни изучаются в течении урока. Раздел легкая атлетика проводится осенью и весной, когда появляется возможность заниматься на свежем воздухе в сухую погоду. В раздел гимнастика включены вопросы по основам плавания. Часы раздела единоборства распределены на спортивные игры и лыжную подготовку. В зимний период, в холодное время, изучается теория по лыжной подготовке. Часы вариативной части и регионального компонента распределены на спортивные игры, где начинается обучение азам технико-тактических действий. Игровые упражнения создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения различных заданий, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учащихся. В этой связи обучение спортивным играм содействует самостоятельным занятиям спортивными играми, что в свою очередь решает одну из главных задач физического воспитания.

Оценка успеваемости по физической культуре складывается из следующих показателей: оценка по теоретическим и методическим знаниям, оценок за качество овладения практическим материалом программы (техникой физических упражнений); Formой промежуточной аттестации для учащихся окончивши курс 11 класса является выполнение учебных нормативов из уровня физической подготовленности учащихся 11 класса (17 лет) по отдельным видам физических упражнений. Для учащихся с подготовительной физкультурной группой виды физических упражнений могут быть изменены и упрощены.

При оценке учеников необходимо учитывать индивидуальные особенности и темпы развития двигательных способностей. В зависимости от материально-технической оснащенности школы МО учителей физической культуры определяет в качестве учебного материала ту или иную систему физических упражнений.

Содержание учебной программы.

Легкая атлетика. Спринтерский бег до 40 м.

Дозирование нагрузки на занятиях по легкой атлетике. Стартовый разгон.

. Бег на результат 100 м.. Современные оздоровительные системы физического воспитания. Эстафетный бег 3x200 м.

Доврачебная помощь при травмах. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.

Распределение сил на дистанции. Бег 2000 м. девушки, 3000 м. юноши.

Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега.

Основы законодательства Р.Ф. в области физической культуры, спорта и туризма.

Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега.. Метание малого мяча в цель и на дальность.

Бег с низкого старта со стартовым ускорением до 60 м.

Физическая подготовленность и здоровый образ жизни. Бег на 100 м. с учетом времени.

Техника длительного бега 15 мин (девушки), 20 мин(юноши).

Судейство спортивных соревнований.

Техники прыжков в длину с 13-15 шагов разбега и техники прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега.

Проведение фрагментов уроков с элементами обучения движениям. Прохождение полосы препятствий.

Приемы защиты и самообороны.

. Кросс с элементами спортивного ориентирования.
Формы организации занятий физической культурой. Метание гранаты с места и разбега.

Баскетбол. Терминология.
Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.
. Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении.
Техника ловли и передачи мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника.
. Техника ведения мяча с обычным и сниженным отскоком.
Ведение мяча разными способами с пассивным и активным сопротивлением защитника.
. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.
Повторение техники бросков мяча в кольцо.
Броски мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника.
Приемы массажа и самомассажа. Штрафные и дистанционные броски.
Понятие о взаимодействии игроков. Судейство соревнований по баскетболу.
Самостоятельная организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий.
Индивидуальные действия игрока в защите и нападении.
Групповые и командные действия в защите и нападении.
Техника нападения быстрым прорывом и через центрального игрока.
Игра по правилам баскетбола. Система индивидуальных занятий по баскетболу.

Волейболу. Техника передвижений, остановок, стоек.
Техника верхней и нижней приема и передачи мяча.
Техника приема и передачи мяча на месте и после перемещения.
Техническая подготовка в избранном виде спорта. Передачи мяча в прыжке.
Работа силы упругости. Прием мяча после подачи.
Упражнения с подач через сетку.
. Техника подач мяча. Нижняя и верхняя прямые подачи.
Сеансы аутотренинга. Подачи с укороченного расстояния и из-за лицевой линии.
Судейство соревнований по волейболу.
. Техники нападающего удара. Варианты нападающих ударов через сетку.
Нападающие удары по ходу с изменением траектории передач.
Защитные действия. Варианты блокирования нападающих ударов.
Тактика индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите.

Футбол. Правила игры.
Ведение мяча с максимальной скоростью.
Строение и рост костей. Ведение мяча с изменяющейся скоростью с выполнением передачи.
Техника остановки мяча ногой и грудью. Судейство соревнований по футболу.
Техника передачи мяча головой.
Обманные действия без мяча и с мячом.
Групповые действия в защите.
Подготовка к соревновательной деятельности. Групповые действия в нападении.

Лыжная подготовка. Техника лыжных ходов.
Техника попеременного двухшажного хода.
Техника одновременного бесшажного хода.
Дозирование нагрузки на занятиях по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход.
Доврачебная помощь при травмах на занятиях по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход.
Попеременный четырехшажный ход.
Формирование здорового образа жизни. Одновременный одношажный коньковый ход.
Одновременный двухшажный коньковый ход.

Игровые упражнения: «Ловкий лыжник»

. Техника перехода с попеременных лыжных ходов на одновременные.

Техника перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.

Техника перехода с классических лыжных ходов на коньковые.

Подготовка к соревновательной деятельности. Прохождение дистанции 4-5 км.

Скорость при неравномерном движении. Ускорение. Способы преодоления препятствий.

Перешагивание прямо и в сторону.

Техника перешагивания приставным шагом.

Техники преодоления препятствий.

Техники перешагивания приставным шагом на тренировочной лыжне.

. Прохождение дистанции по пересеченной местности 4-5 км.

Роль физической культуры в укреплении здоровья. Элементы тактики лыжных гонок

Тактика гонок: Лидирование, обгон, финиширование.

Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 5-8 км.

Знаменитые лыжники Удмуртии.

Игровые упражнения «пружи».

Виды соревнований по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 4-5 км.

Техника и тактика эстафетных лыжных гонок.

Прохождение дистанции 3-5 км. на время.

Гимнастика. Терминология гимнастических упражнений. Плавание в одежде.

Освобождение от одежды в воде.

. Перестроения, повороты на месте и в движении. Тренировка мышц ног на тренажерах.

Плавание на спине, боку с грузом в руке.

Современные спортивно-оздоровительные системы по формированию телосложения.

Общеразвивающие упражнения для мышц туловища. Выполнение комплекса упражнений на тренажерах.

Упражнения в висах и упорах. Подъем в упор седом. Кувырок вперед и назад с поворотом в «полуспагат»

Устойчивость равновесия тел. Вис согнувшись, прогнувшись. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.

Техники вися сзади. Толчком двух ног вис углом. Угол в упоре.

Работа мышц. Стойка на плечах, подъем разгибом до седа ноги врозь. Равновесие на нижней жерди.

Подъем переворотом, соскок махом назад. Упор присев на одной ноге, махом соскок.

Прыжок согнув ноги через козла в длину. Прыжок боком через коня в ширину.

Прыжок согнув ноги через коня в длину. Прыжок с разбега под углом к коню в ширину.

Аэробика. Длинный кувырок вперед с разбега. Кувырки вперед и назад.

Длинный кувырок через препятствие. Сед углом, стойка на лопатках.

Упор присев силой стойка на голове и руках. Стоя на коленях наклон назад.

Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Упражнения с гимнастическим обручем, скакалкой.

Лазание по двум канатам без помощи ног. Вис согнув руки, раскачивания в висе.

Прыжки в высоту и в глубину с вращениями.

Комплексы ритмической гимнастики.

Атлетическая гимнастика. Комплексы упражнений. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Русская лапта. Правила игры.

Поддачи мяча для удара.

Удары по мячу.

Техника уклонов от мяча.

Техники метания мяча по движущейся цели.

Техника ловли летящего мяча.

Игра по правилам русской лапты.

Плавание. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.

Плавание на спине, боку с грузом в руке.

Основы знаний.

Современные оздоровительные системы физического воспитания

Доврачебная помощь при травмах.

Распределение сил на дистанции.

Основы законодательства Р.Ф. в области физической культуры, спорта и туризма.

Физическая подготовленность и здоровый образ жизни.

Судейство спортивных соревнований

Приемы защиты и самообороны.

Формы организации занятий физической культурой.

.Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.

Приемы массажа и самомассажа.

Самостоятельная организация и проведение физкультурно- оздоровительных мероприятий.

Сеансы аутотренинга

Судейство соревнований по волейболу.

Строение и рост костей.

Дозирование нагрузки на занятиях по лыжной подготовке.

Доврачебная помощь при травмах на занятиях по лыжной подготовке

Формирование здорового образа жизни

Роль физической культуры в укреплении здоровья

Знаменитые лыжники Удмуртии.

Виды соревнований по лыжным гонкам

Современные спортивно-оздоровительные системы по формированию телосложения.

**Учебный план 11 класс
всего 102 часа.**

№ п/п	Разделы	Количество часов	Общее количество уроков
1.	Легкая атлетика	18	18
2.	Спортивные игры:		41
	баскетбол	14	
	волейбол	12	
	футбол	8	
	русская лапта	7	
3.	Лыжная подготовка	25	25
4.	Гимнастика	18	18

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» выпускники 11 класса средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

использовать приобретенные знания умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Оценка успеваемости по физической культуре складывается из следующих показателей: оценка по теоретическим и методическим знаниям, оценок за качество овладения практическим материалом программы (техникой физических упражнений); выполнения учебных нормативов по отдельным видам физических упражнений.

При оценке учеников необходимо учитывать индивидуальные особенности и темпы развития двигательных способностей. В зависимости от материально-технической оснащённости школы МО учителей физической культуры определяет в качестве учебного материала ту или иную систему физических упражнений.

Литература

Для учащихся

4. « Баскетбол в школе» А.Л.Дулин.
5. « История развития физической культуры и спорта в Удмуртии» Н.А.Соловьев, И.А.Варнавский, Г.Б. Северухин
6. «Физическая культура» 10-11 класс В.И Лях, А.А.Зданевич, Москва, Просвещение 2007г

Для учителя

9. « Баскетбол в школе» А.Л.Дулин.
10. История развития физической культуры и спорта в Удмуртии, Ижевск, 2001г.
11. Ю.А. Янсон. Физическая культура в школе. – Изд-во «Феникс», 2004 г. – 624 с.
12. В.М. Малинин. Физкультурно-оздоровительная работа в сельской школе: Методическое пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2006. – 192 с.
13. В.И. Ковалько. Школа физкультминуток. – М.: ВАКО, 2007г. – 208 с.
14. В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – Мини-футбол – игра для всех. – М.: Советский спорт, 2007. – 264 с.
15. «Настольная книга учителя физической культуры» Москва «ФИС» под редакцией профессора Л.Б.Кофмана
16. Научно-методический журнал « Физическая культура в школе»

**Контрольно-измерительные материалы
по физической культуре**

для 11 класса

Раздел: «Основы знаний»

1. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения ...

- а) основы техники;
- б) ведущего звена техники;
- в) подводящих упражнений;
- г) исходного положения.

3. Под физическим развитием понимается...

- а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- в) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
- г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

6. Физическими упражнениями называются...

- а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
- г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

10. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:

- а) 120 — 130 ударов в минуту;
- б) 130 — 140 ударов в минуту;
- в) 140 — 150 ударов в минуту;
- г) свыше 150 ударов в минуту.

11. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;
- б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
- в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
- г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.

Раздел: «Спортивные игры»

1. Что такое «умышленный фол»?
 - а) наказание игрока, находящегося в зоне нападения
 - б) персональный фол, совершенный игроком преднамеренно
 - в) грубость по отношению к игроку, владеющему мячом
 - г) бросок мяча из-за спины защитника

2. Что означает жест судьи: руки перекрещены перед грудью, ладони открыты?
 - а) персональное замещение
 - б) предупреждение игрока
 - в) неправильное ведение мяча
 - г) замена игрока

3. Что означает жест судьи: судья поднимает вертикально два пальца?
 - а) засчитывается два очка
 - б) предлагается игроку сделать вторую подачу
 - в) номер игрока (2)
 - г) двойное касание мяча одним и тем же игроком

4. Можно ли игроку защищающейся команды касаться мяча после блокирования?
 - а) можно
 - б) нельзя
 - в) можно только время атаки соперника
 - г) нельзя только во время атаки соперника

10. Когда назначается 11-ти метровый штрафной удар?
 - а) если игрок совершил умышленное нарушение правил игры
 - б) если игрок совершил умышленное нарушение правил своей штрафной площадки
 - в) если игрок совершил нарушение в перерыве игры
 - г) если мяч вышел за линию ворот от игрока своей защищающейся команды.

Раздел: «Гимнастика»

1. Какой вид упражнений на гимнастическом снаряде назван неправильно?
 - а) статистические упражнения
 - б) силовые упражнения
 - в) маховые упражнения
 - г) динамические упражнения

2. В каком виде нетрадиционной гимнастики при выполнении упражнений используется имитация видов животных?
 - а) йога
 - б) у-шу
 - в) аэробика
 - г) каланетика

3. Укажите снаряд, не входящий в программу мужской спортивной гимнастики:
 - а) перекладина
 - б) брусья параллельные
 - в) кольца
 - г) конь

- д) вольные упражнения
- е) бревно

4. Как называется расстояние между занимающимися в колонне?

- а) дистанция
- б) интервал
- в) промежуток
- г) длина

5. Укажите вид, не входящий в прикладную гимнастику:

- а) лечебно-прикладная гимнастика
- б) профессионально-прикладная гимнастика
- в) военно-прикладная гимнастика
- г) спортивно прикладная.

Календарно-тематическое планирование 11 класса

№ урока	тема урока	кол-во часов
Легкая	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Спринтерский	1

атлетика 1	бег до 40 м.	
2	Дозирование нагрузки на занятиях по легкой атлетике. Стартовый разгон.	1
3	Бег на результат 100 м	1
4	Современные оздоровительные системы физического воспитания. Эстафетный бег 3x200 м.	1
5	Доврачебная помощь при травмах. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	1
6	Распределение сил на дистанции. Бег 2000 м. девушки, 3000 м. юноши.	1
7	Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега.	1
8	Основы законодательства Р.Ф. в области физической культуры, спорта и туризма. Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега.	1
9	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1
10	Формы организации занятий физической культурой. Метание гранаты с места и разбега.	1
Баскетбол11	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Терминология.	1
12	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1
13	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении.	1
14	Техника ловли и передачи мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника.	1
15	Техника ведения мяча с обычным и сниженным отскоком.	1
16	Ведение мяча разными способами с пассивным и активным сопротивлением защитника.	1
17	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Повторение техники бросков мяча в кольцо.	1
18	Броски мяча с пассивным и активным сопротивлением защитник	1
19	Приемы массажа и самомассажа. Штрафные и дистанционные броски.	1
20	Понятие о взаимодействии игроков. Судейство соревнований по баскетболу.	1
21	Самостоятельная организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий. Индивидуальные действия игрока в защите и нападении.	1
22	Групповые и командные действия в защите и нападении.	1
23	Техника нападения быстрым прорывом и через центрального игрока.	1
24	Игра по правилам баскетбола. Система индивидуальных занятий по баскетболу.	1
Гимнастика 25	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Терминология гимнастических упражнений. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.	1
26	Перестроения, повороты на месте и в движении. Тренировка мышц ног на тренажерах. Плавание на спине, боку с грузом в руке.	1
27	Современные спортивно-оздоровительные системы по формированию телосложения. Общеразвивающие упражнения	1

	для мышц туловища. Выполнение комплекса упражнений на тренажерах.	
28	Упражнения в висах и упорах. Подъем в упор седом. Кувырок вперед и назад с поворотом в «полушпагат»	1
29	Устойчивость равновесия тел. Вис согнувшись, прогнувшись. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.	1
30	Техники виса сзади. Толчком двух ног вис углом. Угол в упоре.	1
31	Работа мышц. Стойка на плечах, подъем разгибом до седа ноги врозь. Равновесие на нижней жерди.	1
32	Подъем переворотом, соскок махом назад. Упор присев на одной ноге, махом соскок.	1
33	Прыжок согнув ноги через козла в длину. Прыжок боком через коня в ширину.	1
34	Прыжок согнув ноги через коня в длину. Прыжок с разбега под углом к коню в ширину	1
35	Аэробика. Длинный кувырок вперед с разбега. Кувырки вперед и назад.	1
36	Длинный кувырок через препятствие. Сед углом, стойка на лопатках.	1
37	Упор присев силой стойка на голове и руках. Стоя на коленях наклон назад.	1
38	. Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Упражнения с гимнастическим обручем, скакалкой.	1
39	Лазание по двум канатам без помощи ног. Вис согнув руки, раскачивания в висе.	1
40	Прыжки в высоту и в глубину с вращениями.	1
41	Комплексы ритмической гимнастики.	1
42	Атлетическая гимнастика. Комплексы упражнений. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
Лыжная подготовка ⁴³	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов.	1
44	Техника попеременного двухшажного хода.	1
45	Техника одновременного бесшажного хода.	1
46	Дозирование нагрузки на занятиях по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход.	1
47	Доврачебная помощь при травмах на занятиях по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход.	1
48	Попеременный четырехшажный ход.	1
49	Формирование здорового образа жизни. Одновременный одношажный коньковый ход.	1
50	Одновременный двухшажный коньковый ход.	1
51	. Игровые упражнения: «Ловкий лыжник»	1
52	Техника перехода с попеременных лыжных ходов на одновременные.	1
53	Техника перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.	1
54	Техника перехода с классических лыжных ходов на коньковые.	1
55	Подготовка к соревновательной деятельности. Прохождение дистанции 4-5 км.	1
56	Скорость при неравномерном движении. Ускорение. Способы	1

	преодоления препятствий. Перешагивание прямо и в сторону.	
57	Техника перешагивания приставным шагом.	1
58	Техники преодоления препятствий.	1
59	Техники перешагивания приставным шагом на тренировочной лыжне.	1
60	Прохождение дистанции по пересеченной местности 4-5 км.	1
61	Роль физической культуры в укреплении здоровья. Элементы тактики лыжных гонок.	1
62	Тактика гонок: Лидирование, обгон, финиширование.	1
63	Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 5-8 км.	1
64	Знаменитые лыжники Удмуртии.Игровые упражнения «плуги».	1
65	Виды соревнований по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 4-5 км.	1
66	Техника и тактика эстафетных лыжных гонок.	1
67	Прохождение дистанции 3-5 км.на время.	1
Волейбол68	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Техника передвижений, остановок, стоек.	1
69	Техника верхней и нижней приема и передачи мяча.	1
70	Техника приема и передачи мяча на месте и после перемещения.	1
71	Техническая подготовка в избранном виде спорта. Передачи мяча в прыжке.	1
72	Работа силы упругости. Приеммяча после подачи.	1
73	Упражнения с подач через сетку.	1
74	Техника подач мяча. Нижняя и верхняя прямые подачи	1
75	Сеансы аутотренинга. Подачи с укороченного расстояния и из-за лицевой линии.Судейство соревнований по волейболу.	1
76	Техники нападающего удара. Варианты нападающих ударов через сетку.	1
77	. Нападающие удары по ходу с изменением траектории передач.	1
78	Защитные действия. Варианты блокирования нападающих ударов.	1
79	Тактика индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите.	1
80Футбол	Техника безопасности на занятиях по футболу. Правила игры.	1
81	Ведение мяча с максимальной скоростью.	1
82	Строение и рост костей. Ведение мяча с изменяющейся скоростью с выполнением передачи.	1
83	Техника остановки мяча ногой и грудью. Судейство соревнований по футболу.	1
84	Техника передачи мяча головой.	1
85	Обманные действия без мяча и с мячом.	1
86	Групповые действия в защите.	1
87	Подготовка к соревновательной деятельности. Групповые действия в нападении	1
Русская лапта 88	Техника безопасности на занятиях по русской лапте. Правила игры.	1
89	Подачи мяча для удара.	1
90	Удары по мячу.	1
91	Техника уклонов от мяча	1
92	Техники метания мяча по движущейся цели.	1

93	Техника ловли летящего мяча.		1					
94	Игра по правилам русской лапты.		1					
Легкая атлетика95	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег с низкого старта со стартовым ускорением до 60 м.		1					
№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень				
						Девушки		
				Средний	Высокий	Низкий	Средни	Высокий

96	Физическая подготовленность и здоровый образ жизни. Бег на 100 м. с учетом времени		1
97	Техника длительного бега 15 мин (девушки), 20 мин(юноши).		1
98	Судейство спортивных соревнований. Бег на 2000 м.(девушки), 3000 м.(юноши) с учетом времени.		1
99	Техники прыжков в длину с 13-15 шагов разбега и техники прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега.		1
100	Проведение фрагментов уроков с элементами обучения движениям. Прохождение полосы препятствий.		1 1
101	Метание мяча и гранаты на дальность. Приемы защиты и самообороны.		1
102	Кросс с элементами спортивного ориентирования. Итого-обобщающий материал за курс 11 класса.		1

1	Скоростные	Бег 30 м, с	17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
		Бег 100 м, с	17	15,0	14,4	14,2	17,0	16,5	16,0
2	Координационные	Челночный бег	17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с	17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	17	1100	1300-	1500	900	1050-	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения лежа	17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине - из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа	17	5	9-10	12	6	13-15	18