

АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ВОРКУТА»  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
**«Гимназия № 2» г. Воркуты**  
«ВОРКУТА» КАР КЫТШЛОН МУНИЦИПЛЬНОЙ ЮКОНСА АДМИНИСТРАЦИЯ  
«2№-а гимназия» Воркута карса Муниципальной велодан учреждение  
169906, г. Воркута, ул. Ленина, 36Б  
тел./факс (82151) 3-16-09 e-mail: [gimnazia2.vkt@gmail.com](mailto:gimnazia2.vkt@gmail.com)

СОГЛАСОВАНА  
на заседании методической кафедры  
учителей физической культуры,  
музыки, ИЗО, технологии  
Протокол № 4 от 28.05.2014



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

#### **НОВАЯ РЕДАКЦИЯ**

среднего общего образования  
срок реализации программы 2 года

Программа составлена с учетом авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011)

Составитель  
Скиндерис Ричардас Альгердасович,  
учитель физической культуры

Воркута  
2014

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета составлена в соответствии с:

- Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта (Приказ Минобрнауки России № 1089 от 05.03.2004 г.) (в действующей редакции);
- Основной общеобразовательной программой – образовательной программой основного общего образования Муниципального общеобразовательного учреждения «Гимназия № 2» г. Воркуты.

с учётом:

1. Базисного учебного плана (приказ МОРФ от 09.03.2004 № 1312);
2. Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);

**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.

**Задачи** физического воспитания учащихся 10 – 11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение 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, способностей 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, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Программа с учетом требований государственного стандарта включает в себя национальный региональный компонент в объеме 10% учебного времени.

**Отличительные особенности в примерной программе:**

Отличительной особенностью рабочей учебной программы по сравнению с примерной является введение в содержание материала **регионального компонента**

**Количество часов на изучение программы:**

10 класс (108 часов) (3 часа в неделю)

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	РК
<b>10 класс</b>			
<b>1</b>	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	<b>РК</b>
<b>2</b>	<b>Легкая атлетика</b> Спортивная ходьба Спринтерский, эстафетный, кроссовый бег Метание мяча Прыжки в высоту, в длину с разбега	<b>48</b> 5 27 6 10	<b>3</b>
<b>3</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b> Акробатика Упражнения в равновесии (девушки); висы и упоры (юноши) Прикладные упражнения Опорные прыжки Полоса препятствий	<b>21</b> 10 3 1 5 2	<b>2</b>
<b>4</b>	<b>Спортивные игры</b> <b>Баскетбол</b> Ловля и передачи мяча Ведение мяча Броски мяча Тактика игры <b>Волейбол</b> Прием и передачи мяча Подачи мяча Прямой нападающий удар Тактика игры <b>Лыжная подготовка</b> Коньковый ход Одновременный двухшажный ход Попеременный двухшажный ход Одновременный одношажный ход	<b>30</b> <b>15</b> 2 5 3 5 <b>15</b> 4 4 3 4 <b>9</b> 2 2 3 2	<b>3</b>      <b>2</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>	<b>10</b>

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	РК
<b>11 класс</b>			
<b>1</b>	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	<b>РК</b>
<b>2</b>	<b>Легкая атлетика</b> Спортивная ходьба Спринтерский, эстафетный, кроссовый бег Метание мяча Прыжки в высоту, в длину с разбега	<b>42</b> 5 21 6 10	<b>3</b>
<b>3</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b> Акробатика Упражнения в равновесии (девушки); висы и упоры (юноши) Прикладные упражнения Опорные прыжки Полоса препятствий	<b>21</b> 10 3 1 5 2	<b>2</b>
<b>4</b>	<b>Спортивные игры</b> <b>Баскетбол</b> Ловля и передачи мяча Ведение мяча Броски мяча Тактика игры <b>Волейбол</b> Прием и передачи мяча Подачи мяча Прямой нападающий удар Тактика игры <b>Лыжная подготовка</b> Попеременный двухшажный ход Коньковый ход Одновременный двухшажный ход Одновременный одношажный ход	<b>30</b> <b>15</b> 2 5 3 5 <b>15</b> 4 4 3 4 <b>9</b> 2 2 3 2	<b>3</b>            <b>2</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>	<b>10</b>

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

№	Тема	Кол-во часов
<b>10 класс</b>		
<b>1.</b>	<p><b><u>Легкая атлетика.</u></b></p> <p><i>Овладение техникой спринтерского бега.</i> Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 60 и 100 м. Эстафетный бег.</p> <p><i>Овладение техникой длительного бега.</i> Бег в равномерном темпе (мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин.) Бег на 2000 м (мальчики), бег на 1500 м (девочки).</p> <p>Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.</p> <p><i>Овладение техникой прыжка в высоту с разбега.</i> Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.</p> <p><i>Овладение техникой прыжка в длину с разбега.</i> Прыжки в длину способом «согнуть» ноги и способом «прогнувшись».</p> <p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</i></p> <p>Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цели (1*1 м) с расстояния: (юноши – до 18 м, девушки – 12-14 м). Броски набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных и.п.: с места, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх.</p> <p><i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i></p> <p>Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.</p> <p><i>Развитие скоростных способностей.</i></p> <p>Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p> <p><i>Развитие координационных способностей.</i></p> <p>Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способов перемещения. Бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны; метание разных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность обеими руками.</p> <p><i>Знания о физической культуре.</i></p> <p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности.</p>	<b>48</b>
<b>2.</b>	<p><b><u>Гимнастика.</u></b></p> <p><i>Освоение строевых упражнений.</i> Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.</p> <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами:</i> мальчики – с гантелями (3-5 кг), тренажерами, эспандерами. Девочки – с тренажерами.</p> <p><i>Освоение и совершенствование висов и упоров.</i></p>	<b>21</b>

<p><b>3. <u>Спортивные игры.</u></b></p> <p><b><u>Баскетбол.</u></b></p> <p><i>Освоение ловли и передачи мяча.</i></p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p> <p><i>Освоение техники владения мяча.</i></p> <p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.</p> <p><i>Овладение техникой бросков мяча.</i></p>	<p><b>30</b></p> <p><b>15</b></p>

	<p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины – 4,80 м. Броски одной и двумя в прыжке.</p> <p><i>Освоение индивидуальной техники защиты.</i></p> <p>Перехват мяча.</p> <p><i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</i></p> <p>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p> <p><i>Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.</i></p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p><i>Освоение тактики игры.</i></p> <p>Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 в одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».</p> <p><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i></p> <p>Игра по упрощенным правилам баскетбола.</p>	
4.	<p><b><u>Волейбол.</u></b></p> <p><i>Техника приема и передач мяча.</i></p> <p>Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.</p> <p><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i></p> <p>Игра по упрощенным правилам волейбола.</p> <p><i>Освоение техники подачи мяча.</i></p> <p>Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием мяча, отраженного сеткой.</p> <p><i>Освоение техники прямого нападающего удара.</i></p> <p>Прямой нападающий удар при встречных передачах.</p> <p><i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</i></p> <p>Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.</p> <p><i>Освоение тактики игры.</i></p> <p>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков (6:0). Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.</p> <p><i>Знания о физической культуре.</i></p> <p>Терминология игры; техника передачи; тактика нападения и защиты. Правила и организация игры. Правила техники безопасности.</p> <p><i>Развитие координационных способностей</i> - ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму.</p> <p>Упражнения по овладению и совершенствованию техникой перемещения и владения мячом; бег с изменением направления, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции; прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.</p> <p><i>Развитие выносливости.</i></p>	15

	<p>Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 12 до 20 мин.</p> <p><i>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</i></p> <p>Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п.; ведение мяча в различных стойках с максимальной частотой в течение 7-10 сек; подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность</p>	
5.	<p><b><u>Лыжная подготовка</u></b></p> <p><i>Освоение техники лыжных ходов.</i></p> <p>Коньковый ход, одновременный двухшажный ход, попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 5 км.</p> <p><i>Знания о физической культуре.</i></p> <p>Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающихся. Техника безопасности на занятиях. Оказание помощи при обморожениях и травмах.</p> <p><i>Тестирование – 5 часов.</i></p>	9
6.	<p style="text-align: center;"><b>Требования к уровню подготовки учащихся.</b></p> <p>В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня физической культуры.</p> <p><b>Объяснять:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.</li> </ul> <p><b>Характеризовать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;</li> <li>- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</li> <li>- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности.</li> </ul> <p><b>Соблюдать правила:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личной гигиены и закаливания организма;</li> <li>- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;</li> <li>- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.</li> </ul> <p><b>Проводить:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;</li> <li>- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах.</li> </ul> <p><b>Определять:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уровни индивидуального физического развития и двигательной</li> </ul>	

подготовленности

- дозировку физической нагрузки и направленность воздействия физических упражнений.

**Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м, сек.	5,2	5,6
	Бег 100 м	14,5	17,7
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	9	-
	В висе лежа на низкой перекладине	-	12
	Прыжок в длину с места	210	165
К выносливости	Кроссовый бег на 1,5 км.	6.50	-
	1000 м.	-	5.15

**Двигательные умения, навыки и способности.**

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать гранату с места и с полного разбега 7-9 шагов с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (юноши), углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти освоенных ранее элементов (девушки).

*В спортивных играх:* демонстрировать и применять в игре основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

*В лыжных гонках:* уметь передвигаться на лыжах любым изученным способом до 5 км, преодолевать естественные препятствия на лыжах; уметь осуществлять собственно – туристическую подготовку в процессе учебных походов.

*Физическая подготовленность:* соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

*Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни.

*Способы спортивной деятельности:* осуществлять соревновательную деятельность по двум из видов спорта.

*Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:* согласовывать свое поведение с интересами коллектива, при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения.

--	--	--

№	Тема	Кол-во часов
<b>11 класс</b>		
1.	<p><b><u>Легкая атлетика.</u></b></p> <p><i>Овладение техникой спринтерского бега.</i> Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 60 и 100 м. Эстафетный бег.</p> <p><i>Овладение техникой длительного бега.</i> Бег в равномерном темпе (мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин.) Бег на 2000 м (мальчики), бег на 1500 м (девочки).</p> <p>Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.</p> <p><i>Овладение техникой прыжка в высоту с разбега.</i> Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.</p> <p><i>Овладение техникой прыжка в длину с разбега.</i> Прыжки в длину способом «согнуть» ноги и способом «прогнувшись».</p> <p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</i></p> <p>Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цели (1*1 м) с расстояния: (юноши – до 18 м, девушки – 12-14 м). Броски набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных и.п.: с места, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх.</p> <p><i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i></p> <p>Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.</p> <p><i>Развитие скоростных способностей.</i></p> <p>Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p> <p><i>Развитие координационных способностей.</i></p> <p>Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способов перемещения. Бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны; метание разных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность обеими руками.</p> <p><i>Знания о физической культуре.</i></p> <p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности.</p>	<b>42</b>
2.	<p><b><u>Гимнастика.</u></b></p> <p><i>Освоение строевых упражнений.</i> Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.</p> <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами:</i> мальчики – с гантелями (3-5 кг), тренажерами, эспандерами. Девочки – с тренажерами.</p> <p><i>Освоение и совершенствование висов и упоров.</i></p>	<b>21</b>

	<p><i>Мальчики:</i> из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев.  <i>Освоение опорных прыжков.</i>  Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см).  <i>Освоение акробатических упражнений.</i>  Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперед; кувырок вперед.  <i>Прикладные упражнения.</i>  <i>Гимнастическая полоса препятствий.</i>  С использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья, перелезання, акробатических элементов.  <i>Освоение упражнений в равновесии.</i>  <i>Девочки.</i> Танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами, соскок.  Гимнастическая комбинация.  <i>Развитие координационных способностей.</i>  Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.  <i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</i>  Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.  <i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i>  Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.  <i>Развитие гибкости.</i>  Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.  <i>Знания о физической культуре.</i>  Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, участие российских спортсменов в олимпийских стартах. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение – подлинно общечеловеческое движение, спорт, каким он нужен миру.</p>	
3.	<p><b><u>Спортивные игры.</u></b>  <b><u>Баскетбол.</u></b>  <i>Освоение ловли и передачи мяча.</i>  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).  <i>Освоение техники ведения мяча.</i>  Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.  <i>Овладение техникой бросков мяча.</i></p>	30 15

<p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины – 4,80 м. Броски одной и двумя в прыжке.</p> <p><i>Освоение индивидуальной техники защиты.</i></p> <p>Перехват мяча.</p> <p><i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</i></p> <p>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p> <p><i>Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.</i></p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p><i>Освоение тактики игры.</i></p> <p>Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 в одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».</p> <p><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i></p> <p>Игра по упрощенным правилам баскетбола.</p>	<p>15</p>
<p>4. <b><u>Волейбол.</u></b></p> <p><i>Техника приема и передач мяча.</i></p> <p>Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.</p> <p><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i></p> <p>Игра по упрощенным правилам волейбола.</p> <p><i>Освоение техники подачи мяча.</i></p> <p>Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием мяча, отраженного сеткой.</p> <p><i>Освоение техники прямого нападающего удара.</i></p> <p>Прямой нападающий удар при встречных передачах.</p> <p><i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</i></p> <p>Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.</p> <p><i>Освоение тактики игры.</i></p> <p>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков (6:0). Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.</p> <p><i>Знания о физической культуре.</i></p> <p>Терминология игры; техника передачи; тактика нападения и защиты. Правила и организация игры. Правила техники безопасности.</p> <p><i>Развитие координационных способностей</i> - ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму.</p> <p>Упражнения по овладению и совершенствованию техникой перемещения и владения мячом; бег с изменением направления, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции; прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.</p> <p><i>Развитие выносливости.</i></p> <p>Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры</p>	<p>15</p>

	<p>длительностью от 12 до 20 мин.</p> <p><i>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</i></p> <p>Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п.; ведение мяча в различных стойках с максимальной частотой в течение 7-10 сек; подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность</p>	
5.	<p><b><u>Лыжная подготовка</u></b></p> <p><i>Освоение техники лыжных ходов.</i></p> <p>Попеременный двухшажный ход, коньковый ход, Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 5 км.</p> <p><i>Знания о физической культуре.</i></p> <p>Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающихся. Техника безопасности на занятиях. Оказание помощи при обморожениях и травмах.</p> <p><i>Тестирование – 5 часов.</i></p>	9
6.	<p style="text-align: center;"><b>Требования к уровню подготовки учащихся:</b></p> <p>В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:</p> <p><b>Знать</b></p> <p>роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости. Повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека;</p> <p>положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности.</p> <p><b>Уметь</b></p> <p>выполнять комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности;</p> <p>выполнять индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации на спортивных снарядах, технико-тактические действия в спортивных играх и упражнения с прикладной направленностью;</p> <p>использовать приемы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физкультурно-спортивной деятельностью</p> <p><b>Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:</b></p> <p>выполнять физкультурно-оздоровительные и тренировочные занятия для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, формирования правильного телосложения, совершенствования техники движений и технических приемов в различных видах спорта;</p>	

применять средства физической культуры и спорта в целях восстановления организма после умственной и физической усталости;

уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности;

демонстрировать здоровый образ жизни.

#### **Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	юноши	девушки
Скоростные	Бег 30 м.	5,0	5,4
	Бег 100 м.	14,3	17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10	-
	В висе лежа на низкой перекладине	-	14
	Прыжок в длину с места	215	170
Выносливость	Кроссовый бег 1500 м.	6.50	-
	1000 м	-	5.10
	Лыжи 3км.	19.00	-
	2км.	-	18.30

#### **Двигательные умения, навыки и способности.**

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать гранату с места и с полного разбега с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов, метать в горизонтальную цель 2,5\*2,5 м с 10-12 м (девушки) и с 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1\*1 м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125см (юноши), прыжок боком через коня в ширину высотой 110см (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки).

*В спортивных играх:* демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

*В лыжных гонках:* уметь передвигаться на лыжах любым изученным способом до 5 км, преодолевать естественные препятствия на лыжах; уметь осуществлять собственно-туристическую подготовку в процессе учебных походов.

*Физическая подготовленность:* соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей физических способностей с учетом региональных условий и

индивидуальных возможностей учащихся.

*Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни, проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

*Способы спортивной деятельности:* осуществлять соревновательную деятельность по двум из видов спорта.

*Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:* при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности, сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату.

**РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ**  
**(10-11 класс)**

1. Теория выполнения перехода с одного хода на другой.
2. Теория выполнения попеременного четырехшажного хода.
3. Теория проведения лыжных гонок на 2 – 5 км
4. Заполярные игры-участники соревнований, правила игр, призы Коми Республики
5. Меры предосторожности и медицинская помощь при обморожении
6. Туристические походы на крайнем Севере.
7. Плавание – жизненно необходимый навык для каждого, техника безопасности на воде в условиях крайнего Севера.
8. Проведения соревнований согласно правилам игры
9. Заполярные игры.

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

### Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

### Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

### Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

### Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

### Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

### Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

### Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

### В результате изучения физической культуры ученик должен:

#### знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- требования безопасности на занятиях физической культурой;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

#### уметь

- планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня,

фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);

- выполнять простейшие приемы самомассажа;
- оказывать первую до врачебную помощь при травмах;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные образовательные учреждения;

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

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, МВД России, ФСБ России, МЧС России;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по физической культуре.

## **КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ УЧАЩИХСЯ ПРИМЕНИТЕЛЬНО К РАЗЛИЧНЫМ ФОРМАМ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ**

Оценка успеваемости должна складываться главным образом из качественных критериев оценки (отметки) уровня достижений учащегося, к которым относятся: качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также их количественных показателей, достигнутых в двигательных действиях. При оценке достижений учеников в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени освоения техники двигательных действий, результатов выполнения учебных нормативов, а также теоретических сведений.

Количественные результаты оцениваются на основе имеющихся в программе учебных нормативов. *Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:*

«5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях.

«4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некая

«3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая ошибка или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных в сравнении с уроком условиях.

«2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

*Теоретические знания* учащихся оцениваются по двум критериям – количественному и качественному. Количественный – объем усвоенных понятий, закономерностей, правил; качественный – глубина и правильность понимания изученного материала, умение учащегося рассказать и объяснить его, пользуясь спортивной терминологией.

За устный ответ:

**Отметка «5»** - материал усвоен в полном объеме, изложен логично, без существенных ошибок, не требует дополнительных вопросов, выводы опираются на теоретические знания, доказательны, применяются умения необходимые для ответа, используются примеры из практики, своего опыта.

**Отметка «4»** - в усвоении материала допущены незначительные пробелы и ошибки, изложение недостаточно систематизированное и последовательное, применяются не все требуемые теоретические знания и умения.

**Отметка «3»** - отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

**Отметка «2»** - главное содержание материала не раскрыто.

За тест по теоретической части:

Оценка теоретических знаний проводится в конце четверти тестированием (15-25 тестов).

Оценка «5» - правильные ответы на 2/3 тестовых заданий.

Оценка «4» - правильные ответы на половину заданий.

Оценка «3» - правильные ответы на 1/3 заданий.

Оценка «2» - правильные ответы менее чем на 1/3 заданий.

### Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

#### 10 класс

Контрольные упражнения	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м.	14,3	14,7	15,3	15,8	16,3	17,3
Бег 1000 м.	3.45	3.55	4.05	4.40	4.55	5.05
Бег 3000 м.		без	учета	времени		
Прыжок в высоту	130	125	110	115	110	100
Метание гранаты 500 г.				18	13	11
700 г.	32	26	22			
Прыжок в длину с места	2.25	2.15	2.00	178	163	147
Челночный бег 5*10 м.				14,2	14,5	14,8
10*10м.	27,5	28,5	30,5			
Вис на перекладине	50	40	30	30	20	10
Отжимание в упоре лежа	37	30	25	15	10	5
Поднимание туловища за 30сек.	27	24	21	23	21	19
Наклоны туловища вперед	11	8	5	13	10	7
Подъем переворотом	3	2	1			
Бег на лыжах 3 км.		без	учета	времени		
2 км.	16.30	17.00	17.30	17.30	18.00	18.30

### 11 класс

Контрольные упражнения	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м.	14,0	14,4	14,8	15,5	16,0	17,0
Бег 1000 м.	3.40	3.50		4.35	4.50	5.00
Бег 1500 м.	6.00	6.20	6.50			
Метание гранаты 500 г.				20	16	12
700 г.	38	32	26			
Прыжок в высоту	135	130	115	115	110	100
Прыжок в длину с места	2.40	2.30	2.10	178	163	147
Челночный бег 5*10 м				14,0	14,3	14,6
10*10 м.	27,0	28,0	30,0			
Вис на перекладине	55	45	35	30	20	10
Отжимание в упоре лежа	42	35	28	16	11	6
Поднимание туловища за 30сек.	28	24	22	24	22	20
Наклоны туловища вперед	11	8	5	13	10	7
Подъем переворотом	4	3	2			
Подъем силой на перекладине	4	3	2			
Бег на лыжах 3 км.	18.00	18.30	19.00	без	учета	времени
5 км.	без	учета	времени			
2 км.				17.30	18.00	18.30

### ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Список литературы.

#### Учебно-методический комплекс.

Образовательная область	Учебный предмет	Автор Издательство Год издания программы	Автор Издательство Год издания учебников
Физическая культура	Физическая культура	Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» М. «Просвещение» 2011.	Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 классы. М. «Просвещение» 2009.

### **Методическая литература для учителя.**

1. Буйлин Ю.Ф. Мини-баскетбол в школе. М. Просвещение 2006.
2. Васильева М.И. Устрой себе экзамен сам. Физическая культура. Волгоград. Учитель 2008.
3. Васильков Г.А. От игры к спорту. М. Физкультура и спорт 2005.
4. Веденин В. С чего начинается лыжня. М. Физкультура и спорт 2003.
5. Железняк Ю.Д. Подготовка юных волейболистов. М. Физкультура и спорт 2007.
6. Журнал «Физическая культура в школе».
7. Клусов Н.П., Цуркан А.А. Стадион во дворе. М. Просвещение 2009.
8. Колодий О.В. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры. М. Физкультура и спорт 2008.
9. Коротков И.М. Подвижные игры детей. Москва «Советская Россия» 2007.
10. Ломан В. Бег, прыжки, метания. М. Физкультура и спорт 2005.
11. Малков Е.А. Подружись с «королевой спорта». М. Просвещение 2007.
12. Матвеев А.П., Красников А.А. Физическая культура 9, 11 классы. М. Дрофа 2006
13. Палыга В.Д. Гимнастика М. Просвещение 2007.
14. Слупский Л.Н., Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. М. Просвещение 2009.
15. Ценин Ю. На лыжах с гор. М. Физкультура и спорт 2006.
16. Швецов Ю.Н., Федоренко З.С. Национально-региональный компонент. Физическая культура. Сыктывкар 2002.
17. Шиширин А.В. Дидактический материал для учителей физической культуры. 5 класс. Саратов: «Лицей» 2007.
18. Шиширин В.А. Дидактический материал для учителей физической культуры. 6 класс. Саратов: Лицей, 2007.
19. Шиширин В.А. Дидактический материал для учителей физической культуры. 9 класс. Саратов: «Лицей» 2009.
20. Шлемин А.М. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. М. Просвещение 2009.
21. Э. Брюнему Э. Бегай, прыгай, метай. М. «Физкультура и спорт» 2006

### **Литература для учащихся.**

1. Брюнему Э. Бегай, прыгай, метай. М. Физкультура и спорт 2006.
2. Васильков Г.А. От игры к спорту. М. Физкультура и спорт 2005.
3. Веденин В. С чего начинается лыжня. М. Физкультура и спорт 2006.
4. Клусов Н.П. Стадион во дворе. М. Просвещение 2009.
5. Коротков И.М. Подвижные игры во дворе. М. Физкультура и спорт 2007.
6. Литвинов Е.Н. Как стать сильным и выносливым. М. Просвещение 1984.
7. Малков Е.А. Подружись с «королевой спорта». М. Просвещение 2007.
8. Матвеев А.П., Красников А.А. Физическая культура 9, 11 классы. М. Дрофа 2006
9. Васильева М.И. Устрой себе экзамен сам. Физическая культура. Волгоград. Учитель 2008.

### **Спортивное оборудование.**

- |                         |           |
|-------------------------|-----------|
| 1. Спортивный зал.      |           |
| 2. Лыжи, ботинки, палки | 30 пар.   |
| 3. Мячи баскетбольные   | 14-20 шт. |
| 4. Мячи волейбольные    | 14-20 шт. |

5.	Баскетбольные щиты	2–6 шт.
6.	Баскетбольные сетки для кольца	2-6 шт.
7.	Волейбольная сетка	1шт.
8.	Волейбольные стойки	1 пара.
9.	Гимнастический козел	1-2 шт.
10.	Гимнастический конь	1-2 шт.
11.	Гимнастические маты	5-8 шт.
12.	Перекладина	1 шт.
13.	Бревно	1 шт.
14.	Гранаты 500 и 700 гр.	10–12 шт.
15.	Секундомер	1-2 шт.
16.	Рулетка 3м.,10м.	1- 2 шт.
17.	Флажки	10-12 шт.
18.	Набивные мячи	10-12 шт.
19.	Малые мячи	8-10 шт.
20.	Гимнастические скамейки	5-8 шт.
21.	Гимнастическая стенка	
22.	Гантели	10-12 пар.
23.	Скакалки	15-20 шт.
24.	Длинная веревка	2 шт.
25.	Обручи	5-10 шт.
26.	Стойки для прыжков в высоту	2-4 шт.
27.	Планка для прыжков в высоту	1-2 шт.
28.	Перекладыны	5 -10 шт.
29.	Канат	1-2 шт.