

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

г. МУРМАНСКА

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №57»

Утверждаю

Директор МОУ СОШ № 57

«__» _____ 2017 г.

Согласовано

Зам. директора по УВР

«__» _____ 2017 г.

Рассмотрено

на заседании МО

протокол №__ от _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

среднего (полного) общего образования

по физической культуре

Мурманск

2017

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся 10-11 классов разработана: в соответствии с Государственным образовательным стандартом 2004г. с учётом обязательного минимума содержания образовательных программ и требований к уровню подготовки обучающихся; на основе Примерной программы общего образования по физической культуре;

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

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 систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь

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

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

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления 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 деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Основное содержание – 204 часа

Физкультурно-оздоровительная деятельность (72 час)

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (8 часов).

Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации.

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (56 часов).

Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Комплексы упражнений в предродовом периоде (девушки).

Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания:

Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.

Ритмическая гимнастика (девушки): стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса); танцевальные движения из народных танцев (каблучный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг, припадание) и современных танцев; упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), с обручем (хваты, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты).

Аэробика (девушки): композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов); общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.

Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Комплексы упражнений в предродовом периоде (девушки).

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности (8 часов).

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.

Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой (132 часа)

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой (4 часа).

Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью (124 часа).

Гимнастика с основами акробатики: совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в вися на руках по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши).

Легкая атлетика: Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.

Спортивные игры: Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче, бадминтоне). Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

Плавание: Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания (кроль на груди и спине; брасс). Прикладные способы плавания (юноши): плавание на боку; спасение утопающего (подплывание к тонущему, освобождение рук от захватов тонущего, транспортировка тонущего); ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (3м).

Атлетические единоборства (юноши): Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и самостраховке при падении.

Национальные виды спорта: совершенствование техники соревновательных упражнений.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности (4 часа).

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).

Тематическое распределение учебных часов по годам обучения (юноши)

№ п/п	Разделы и темы	Часы по программе	10	11
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	72	36	36
1	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	8	4	4
2.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью: Атлетическая гимнастика (юноши)	56	28	28
3.	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	8	4	4
	Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой	132	66	66
1.	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой	4	2	2
2.	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью: Гимнастика с основами акробатики и прикладными упражнениями на спортивных снарядах Легкая атлетика Кроссовая подготовка Плавание Спортивные игры: баскетбол волейбол футбол Атлетические единоборства (юноши) Национальные виды спорта	124 16 24 8 8 36 22 6 2 2	62 8 12 4 4 18 11 3 1 1	62 8 12 4 4 18 11 3 1 1
3.	Способы спортивно-оздоровительной деятельности	4	2	2
	ВСЕГО	204	102	102

Тематическое распределение учебных часов по годам обучения (девушки)

№ п/п	Разделы и темы	Часы по программе	10	11
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	72	36	36
1	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	8	4	4
2.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью: Ритмическая гимнастика (девушки) Аэробика (девушки)	56 6 22	28 6 22	28 6 22
3.	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	8	4	4
	Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой	132	66	66
1.	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой	4	2	2
2.	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью: Гимнастика с основами акробатики и прикладными упражнениями на спортивных снарядах Легкая атлетика Кроссовая подготовка Плавание Спортивные игры: баскетбол волейбол бадминтон Национальные виды спорта	124 16 22 8 8 36 22 8 2	62 8 12 4 4 18 11 4 1	62 8 12 4 4 18 11 4 1
3.	Способы спортивно-оздоровительной деятельности	4	2	2
	ВСЕГО	204	102	102

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10-11 классы. 204 часа.

10 класс	11 класс
Физкультурно-оздоровительная деятельность (72 час)	
<i>Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (8 часов)</i>	
4 часа	4 часа
<p>Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности. Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (атлетическая гимнастика – юноши; ритмическая гимнастика, аэробика - девушки), их цель, задачи, содержание и формы организации. Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, ее роль в профилактике профессиональных заболеваний.</p>	<p>Адаптивная физической культура, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой. Система реабилитационных занятий после травм, цель, задачи, содержание и формы организации. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (девушки). Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).</p>
<i>Способы физкультурно-оздоровительной деятельности (8 часов).</i>	
4 часа	4 часа
<p>Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью. Планирование содержания и физической</p>	<p>Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью. Планирование содержания, физической</p>

<p>нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели. Простейшие гигиенические сеансы самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.</p>	<p>нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели. Наблюдения за индивидуальным здоровьем - расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье. Наблюдения за физической работоспособностью по показателям пробы PWC/170.</p>
<p><i>Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (56 часов)</i></p>	
<p>28 часов</p>	<p>28 часов</p>
<p style="text-align: center;">Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <p>Силовые упражнения для двуглавой мышцы плеча, мышц шеи, трапецевидной мышцы, дельтовидной мышцы, большой грудной мышцы, мышц предплечья, прямой мышцы живота, четырехглавой мышцы бедра, икроножной мышцы, мышц задней поверхности бедра, наружной косой мышцы живота, длинных мышц спины, широчайшей мышцы спины, трехглавой мышцы плеча с различными отягощениями (весов тела, весом гантелей, штанги, гири и т.п.), с преодолением упругих свойств предметов (эластичный бинт, эспандер, упругая пружина и т.п.). Комплексы упражнений для формирования мышечной массы. Комплексы упражнений для формирования рельефа мышц. Упражнения на тренажерах.</p> <p style="text-align: center;">Ритмическая гимнастика (девушки)</p> <p>Стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса); танцевальные движения из народных танцев (каблучный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг, припадание) и современных танцев; упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), с обручем (хватывы, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты).</p> <p style="text-align: center;">Аэробика (девушки)</p> <p>Композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов); общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.</p> <p><u>Классическая аэробика:</u> выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы.</p> <p><u>Степ - аэробика:</u> выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, Комплексы и комбинации</p>	

<p>на воспитание общей выносливости, координации движений, силы;</p> <p>Функциональная тренировка (тренинг): упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.</p>	
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой (132)</p>	
<p><i>Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой (4 часа).</i></p>	
<p>2 часа</p>	<p>2 часа</p>
<p>Самостоятельная подготовка к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Индивидуализация содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.</p>	<p>Прикладно-ориентированная физическая подготовка, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью. Понятие режимов и динамики нагрузки. Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.</p>
<p><i>Способы спортивно-оздоровительной деятельности (4 часа).</i></p>	
<p>10 класс</p>	<p>11 класс</p>
<p>2 часа</p>	<p>2 часа</p>
<p>Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).</p>	<p>Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной подготовки. Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе спортивной подготовки (по избранному виду спорта).</p>
<p><i>Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью (124 часа)</i></p>	
<p>Гимнастика с основами акробатики (16 часов).</p>	

8 часов

8 часов

10-11 класс Совершенствование строевых упражнений.

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

10-11 класс Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.

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

10-11 класс Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.

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

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

10-11 класс Освоение и совершенствование висов и упоров.

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

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

10-11 класс Освоение и совершенствование опорных прыжков.

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

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

10-11 класс. Освоение и совершенствование акробатических упражнений.

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

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

10-11 класс Развитие координационных способностей.

Юноши, девушки. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.

10-11 класс Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

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

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

10-11 класс Развитие скоростно-силовых способностей.

Юноши и девушки. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.
Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши); передвижение в вися на руках по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши).

Легкая атлетика (юноши, девушки) - 24 часа.

11 часов

11 часов

10-11 класс Совершенствование техники спринтерского бега. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

10-11 класс Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин. Бег на 3000 м – юноши.

Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м (девушки).

10-11 класс Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега.

10-11 класс Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Юноши. Метание мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м.

Метание гранаты 500—700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10—12 м.

Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние

Девушки. Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 12—14 м.

Метание гранаты 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.

Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние

10-11 класс Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

10-11 класс Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов

10-11 класс Развитие координационных способностей. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа

<p>перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками</p> <p>10-11 класс. Развитие выносливости. Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка (юноши). Длительный бег до 20 мин (девушки).</p>	
Кроссовая подготовка (юноши, девушки) - 8 часов.	
4 часа	4 часа
<p>Чередование ходьбы и бега по пересеченной местности, равномерного бега и ускорений. Преодоление вертикальных (с опорой и без опоры) и горизонтальных препятствий. Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.</p>	
Баскетбол (юноши и девушки) - 36 часов.	
18 часов	18 часов
<p>10-11 класс. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений</p> <p>10-11 класс. Совершенствование ловли и передач мяча. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)</p> <p>10-11 класс. Совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника</p> <p>10-11 класс. Совершенствование техники бросков мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p> <p>10-11 класс. Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).</p> <p>10-11 класс. Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p>10-11 класс. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам</p>	
Волейбол (юноши и девушки) - 22 часа.	
11 часов	11 часов
<p>10-11 класс. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</p> <p>10-11 класс. Совершенствование техники приема и передач мяча. Варианты техники приема и передач мяча.</p> <p>10-11 класс. Совершенствование техники подач мяча. Варианты подач мяча</p> <p>10-11 класс. Совершенствование техники нападающего удара. Варианты нападающего удара через сетку.</p>	

10-11 класс. Совершенствование техники защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.	
10-11 класс. Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	
10-11 классы. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам	
Футбол (юноши) - 6 часов.	
3 часа	3 часа
Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.	
Совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	
Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	
Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	
Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	
Бадминтон (девушки) - 8 часов.	
4 часа	4 часа
Передвижение; Подачи; удары слева, сверху и снизу; двусторонняя игра. одиночная, парная, смешанная игра.	
Плавание (юноши, девушки) - 8 часов.	
4 часа	4 часа
Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания (кроль на груди и спине; брасс). Прикладные способы плавания (юноши): плавание на боку; спасение утопающего (подплывание к тонущему, освобождение рук от захватов тонущего, транспортировка тонущего); ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (3м).	
Атлетические единоборства (юноши) - 2 часа.	
1 час	1 час
Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и само страховке при падении.	
Национальные виды спорта (юноши, девушки) - 2 часа.	
1 час	1 час
Совершенствование техники соревновательных упражнений. Традиционный Праздник Севера.	

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	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	5,95,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0—4,7	4,3	6,1	5,9—5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 х 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
			17	8,1	7,9—7,5	7,2	9,6	9,3—8,7	8,4
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
			17	190	205—220	240	160	170—190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1300 и выше	1050—1200	900 и ниже	1500 и выше	1300—1400	1100 и ниже
			17	1300	1050—1200	900	1500	1300—1400	1100
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
			17	5	9—12	15	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16	4 и ниже	8—9	11 и выше			
			17	5	9—10	12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16				6 и ниже	13—15	18 и выше
			17				6	13—15	18

