**Муниципальное бюджетное общеобразовательное**

**учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №2 г.Макарова»**

**Сахалинской области**

**694140, Сахалинская обл., г. Макаров, ул. 50 лет Октября, д. 26, тел. Факс (42443) 52976**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Рекомендована: Утверждена на Утверждаю:

методическим советом педсовете № Директор МБОУ

школы от «СОШ №2 г. Макарова»

З.Н.Антонова Пр. № от 2012г.

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Уровень, ступень образования:11 класс

Срок реализации программы: 1 год

Составлено на основе:

1. Федерального компонента государственного стандарта общего образования.
2. Учебники: представлены в рабочей программе планирования.

Составитель: Железный Владимир Александрович

2012-2013 учебный год

***Пояснительная записка.***

*Рабочая программа* составлена на основе «Комплексной программы по физическому воспитанию 1-11 классов». Авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2010 г. Программа допущена Минобразованием и науки РФ.

Программа составлена с учетом следующих ***нормативных документов:***

*Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. У, Э29-ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.);*

*Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;*

*Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);*

*Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;*

*О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;*

*О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. № 163-р.*

***Цель*** - *содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника*.

Достижение цели обеспечивается решением **следующих *задач*:**

*-укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию*

*-обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам*

*-развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей*

*-приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта*

*-воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в повседневной жизни*

*-содействие воспитанию нравственных и волевых качеств*

**Срок реализации** программы 1 год.

**Формы, методы и технологии обучения.** В программе использован передовой опыт доктора педагогических наук В.И. Ляха, кандидата педагогических наук А.А. Зданевича, теоретические основы по физической культуре представлены в учебнике для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений под редакцией Виленского М.Я.

**Степень новизны:** рационализация, усовершенствование отдельных сторон педагогического труда.

Используемые технологии формы и содержание занятий физическими упражнениями взаимосвязаны и расположены в системе, формирующей двигательный режим ученика в необходимом объеме двигательной деятельности. В работе использованы основные **методы организации**: *фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный.* А также ***методы обучения***: *словесный метод, метод показа,* *игровой и соревновательный методы.* В рабочей программе по физической культуре представлена основная - ***урочная форма*** предметной деятельности. Основная **технология обучения** – *здоровьесберегающая.*

**Типы уроков**: в основном использовались *комбинированные*  или смешанные уроки - это уроки на усвоение, закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков, а также *контрольные* (зачетные) уроки.

В МБОУ «СОШ №2 г. Макарова» урок физической культуры проводится в объеме 3 уроков в неделю (102 ч. в год).

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Содержание рабочей программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп.

Для прохождения теоретических сведений используется время в процессе уроков.

**Оценивание.** Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. По окончании 11 класса учащийся должен демонстрировать уровень физической подготовленности не ниже результатов таблицы, соответствующей обязательному минимуму содержания образования.

Знания, умения, навыки, уровень развития физических качеств оцениваются по пятибалльной системе.

Оценка «5» ставится, когда учащийся выполнил двигательное действие или контрольное упражнение технически правильно, без ошибок, уверенно.

Оценка «4» ставится, когда учащийся выполнил двигательное действие или контрольное упражнение технически правильно, но недостаточно уверенно или имеются небольшие погрешности.

Оценка «3» ставится, когда учащийся выполнил двигательное действие или контрольное упражнение со значительными ошибками в технике.

Оценка «2» ставится, когда учащийся не выполнил или отказался выполнять двигательное действие или контрольное упражнение по неуважительной причине или выполнил упражнение с грубейшими техническими ошибками.

Может оцениваться как абсолютный результат, так и степень прироста того или иного физического качества у конкретного учащегося.

*Предварительный учет*  осуществляется для выявления и уточнения условий проведения занятий, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности.

*Текущий учет*– это учет показателей учебной работы: посещаемости, успеваемости, выполнения  программы, а также учет данных врачебного контроля и выполнения учебных нормативов.

*Итоговая оценка*–  за четверть, за год выставляется за сдачу конкретных нормативов. Преподаватель имеет право как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного учащегося, а также учитывать его отношение к учебе, соблюдение норм здорового образа жизни.

**Учебно-методический комплекс.** Учебник «физическая культура 10-11 класс», под ред. Г.Б. Мейксона; «Книга учителя физической культуры», под ред. В.С. Каюрова; «Комплексная программа физического воспитания 1-11 кл.» авторы – В.И. Лях, А.А. Зданевич; «Твой Олимпийский учебник», под ред. В.С. Родиченко и др.; видео и фотоматериалы и т.д.

**Требование к качеству освоения программного материала**

***Знать (понимать):***

-Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;

-Основные показатели физического развития.

-Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.

-Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

***Уметь:***

- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;

- Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) - Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений.

- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

- Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

- Выполнять игровые действия в баскетболе и волейболе, играть по правилам.

- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.

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

*-* проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

***В 11 классе учащиеся должны демонстрировать***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Физические***  ***способности*** | ***Физические упражнения*** | ***Мальчики*** | ***Девочки*** |
| ***Скоростные*** | ***Бег 100 м/с***  ***Бег 30 м/с*** | ***14,3***  ***5,0*** | ***17,5***  ***5,4*** |
| ***Силовые*** | ***Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз*** | ***10*** | ***–*** |
| ***Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз*** | ***–*** | ***14*** |
| ***Прыжок в длину с места, см*** | ***215*** | ***170*** |
| ***К выносливости*** | ***Бег 2000 м, мин, с*** | ***–*** | ***10.00*** |
| ***Бег 3000 м, мин, с*** | ***13.30*** | ***–*** |

***Учебный план 11 класс***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №пп | Разделы программы (темы) | Количество часов | | | | Всего |
| четверть | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **27** | **21** | **24** | **21** |
| 1 | Базовая часть | **27** | **9** | **18** | **24** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков | | | |
| 1.2 | Спортивные игры (баскетбол) | 12 |  |  |  | **12** |
| 1.3 | Спортивные игры (волейбол) |  | 9 |  |  | **9** |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики |  |  |  | 18 | **18** |
| 1.5 | Легкая атлетика | 15 |  |  | 6 | **21** |
| 1.6 | Лыжная подготовка |  |  | 18 |  | **18** |
| 2 | Вариативная часть |  | **12** | **12** |  | Всего |
| 2.1 | Лыжная подготовка |  |  | 2 |  | **2** |
| 2.2 | Баскетбол |  | 3 | 5 |  | **8** |
| 2.3 | Волейбол |  | 9 | 5 |  | **14** |
|  | Итого | **27** | **21** | **30** | **24** | **102** |

**Календарно-тематическое планирование**

***11 класс***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | ТЕМА УРОКА | Требования к уровню подготовленности  обучающихся | Вид контроля | Корректировка  программы | Дата проведения | |
| По плану | фактически |
| 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  22  23  24  25  26  27  1(28)  2(29)  3(30)  4(31)  5(32)  6(33)  7(34)  8(35)  9(36)  10(37)  11(38)  12(39)  13(40)  14(41)  15(42)  16(43)  17(44)  18(45)  19(46)  20(47)  21(48)  1(49)  2(50)  3(51)  4(52)  5(53)  6(54)  7(55)  8(56)  9(57)  10(58)  11(59)  12(60)  13(61)  14(62)  15(63)  16(64)  17(65)  18(66)  19(67)  20(68)  21(69)  22(70)  23(71)  24(72)  25(73)  26(74)  27(75)  28(76)  29(77)  30(78)  1(79)  2(80)  3(81)  4(82)  5(83)  6(84)  7(85)  8(86)  9(87)  10(88)  11(89)  12(90)  13(91)  14(92)  15(93)  16(94)  17(95)  18(96)  19(97)  20(98)  21(99)  22(100)  23(101)  24(102) | **I четверть**  **Раздел:** Легкая атлетика  Инструктаж по ТБ №30.13. Техника низкого и высокого старта.  Бег на отрезках 20,30м. Спортивные игры.    Бег с ускорением 30-60м. Спортивные игры.  Бег 70-80м. Техника финиширования. Эстафеты.  Контрольный норматив бег 30м. Спортивные игры.  Бег на результат 100 м. Спортивные игры  Прыжок в длину с разбега, согнув ноги.  Прыжок в длину с разбега, согнув ноги.  Метание мяча на дальность.  Метание мяча на дальность.  Контрольный норматив прыжок в длину с места. Ч/б 3х10м.  Бег в равномерном темпе 1500м (девушки), 2000м (юноши).  Бег в равномерном темпе 10мин. Спортивные игры.  Контрольный норматив 6-мин. бег. Спортивные игры.    Бег в равномерном темпе 1000 м. Спортивные игры.    **Раздел:** ***Баскетбол***    Инструктаж по ТБ, №30.14. Стойки, остановки, передвижения.  Ловля и передачи мяча. Стойки, остановки, повороты.  Ловля и передачи мяча. Ведение мяча.  Вырывание выбивание мяча. Перехват, ведение мяча.  Вырывание выбивание мяча. Перехват, ведение мяча.  Техника ведения и владения мячом. Эстафеты.    Техника ведения и владения мячом. Учебная игра в баскетбол.  Ведение мяча. Бросок мяча в кольцо. Учебная игра.  Техника бросков мяча в кольцо. Учебная игра в баскетбол.  Бросок мяча в кольцо. Учебная игра в баскетбол.  Бросок мяча в кольцо. Быстрый прорыв. Учебная игра в баскетбол.  Быстрый прорыв. Учебная игра в баскетбол. (Резервный урок)  **II четверть**  Бросок мяча в кольцо. Учебная игра в баскетбол.  Бросок мяча в кольцо. Учебная игра в баскетбол.  Бросок мяча в кольцо. Учебная игра в баскетбол. (Резервный урок)  **Раздел: *Волейбол***  Инструктаж по ТБ №30.15. Стойки, перемещения.  Стойки, перемещения. Верхняя и нижняя передачи.  Стойки, перемещения. Верхняя и нижняя передачи.  Передачи в парах, тройках. Учебная игра в волейбол.  Передачи в парах, тройках. Учебная игра в волейбол.  Передачи в парах, тройках. Учебная игра в волейбол.  Передачи в парах, тройках. Прямой нападающий удар. Блок.  Передачи в парах, тройках. Прямой нападающий удар. Блок.  Передачи в парах, тройках. Прямой нападающий удар. Блок.  Передачи. Прямой нападающий удар. Блок. Подачи.  Передачи. Прямой нападающий удар. Блок. Подачи.  Передачи. Прямой нападающий удар. Блок. Подачи.  Передачи. Прямой нападающий удар. Блок. Подачи.  Передачи. Прямой нападающий удар. Блок. Подачи.  Передачи. Прямой нападающий удар. Блок. Подачи.  Передачи, учебная игра в волейбол.  Передачи, учебная игра в волейбол.  Передачи, учебная игра в волейбол.  **III четверть**  **Раздел:** Лыжная подготовка  Инструктаж по ТБ №30.16. Учебная игра в баскетбол.  Повторить раннее изученные лыжные ходы.  Прохождение дистанции до 6 км.    Учебная игра в баскетбол.  Переход с одновременных ходов на попеременные  Прохождение дистанции до 6 км    Учебная игра в баскетбол.  Переход с одновременных ходов на попеременные.  Преодоление подъемов и спусков.  Учебная игра в баскетбол.  Повторить технику коньковых ходов.  Преодоление подъемов и препятствий.  Учебная игра в баскетбол.  Повторить технику коньковых ходов.  Преодоление подъемов и препятствий.  Учебная игра в волейбол.  Повторить технику коньковых ходов.  Преодоление подъемов и препятствий.  Учебная игра в волейбол.  Преодоление подъемов и препятствий.  Прохождение дистанции до 6 км.  Учебная игра в волейбол.  Переход с хода на ход в зависимости от рельефа трассы.  Лыжные эстафеты, подвижные игры.  Учебная игра в волейбол. (Резервный урок)  Переход с хода на ход в зависимости от рельефа трассы.  Прохождение дистанции до 6 км.  Учебная игра в волейбол.  Переход с хода на ход в зависимости от рельефа трассы.  Прохождение дистанции до 6 км.  **IV четверть**  **Раздел:** Гимнастика    Инструктаж по ТБ №30.17. Строевые упражнения.  Строевые упражнения. Кувырки в группировке.  Строевые упражнения. Кувырки в группировке.    Кувырки. Стойки. Лазание по канату.    Кувырки. Стойки. Лазание по канату.  Лазание по канату. Разучить акробатическое соединение.  Повторить акробатическое соединение. Подвижные игры.  Акробатическое соединение. Строевые упражнения.  Учет техники выполнения акробатических упражнений.  Упражнения в висах и упорах.  Упражнения в висах и упорах.  Упражнения в висах и упорах.  Опорные прыжки.  Опорные прыжки.  Опорные прыжки.  Учет техники выполнения опорных прыжков.  Упражнения в равновесии, висах и упорах.  Полоса препятствий. Эстафеты. (Резервный урок)  **Раздел:** Лёгкая атлетика  Инструктаж по ТБ. №30.13 Бросок набивного мяча (2кг)  Контрольный норматив бег 30м. Эстафеты, подвижные игры.  Контрольный норматив бег 100м. Спортивные игры.  Контрольный норматив челночный бег 3х10м. Спортивные игры.  Контрольный норматив 6-минутный бег. Спортивные игры.  Равномерный бег 10 мин. Спортивные игры. | Уметь правильно выполнять технику низкого и высокого старта.  Уметь пробегать короткие отрезки с максимальной скоростью.    Уметь правильно выполнять прыжок в длину с разбега.  Уметь правильно выполнять метание мяча.  Уметь бегать в равномерном темпе.  Уметь выполнять стойки, останов, повороты с мячом и без мяча  Уметь выполнять ловлю и передачи мяча, ведение мяча.  Уметь правильно вырывать, выбивать мяч, владеть мячом  Уметь правильно выполнять бросок мяча в кольцо  Уметь правильно выполнять бросок мяча в кольцо, играть в баскетбол по упрощенным правилам.  Уметь правильно выполнять бросок мяча в кольцо, играть в баскетбол по упрощенным правилам.  Уметь выполнять стойки, перемещения, передачи в парах.  Уметь выполнять верхнюю и нижнюю передачи.  Уметь выполнять нижнюю прямую подачу, играть в мини-волейбол.  Уметь играть в подвижные игры.  Уметь двигаться раннее изученными лыжными ходами.  Уметь двигаться раннее изученными лыжными ходами.  Уметь двигаться одновременным одношажным ходом  Уметь двигаться одновременным одношажным ходом  Уметь двигаться одновременным одношажным ходом  Уметь выполнять спуск в средней и низкой стойке  Уметь двигаться коньковым ходом.  Уметь двигаться коньковым ходом.  Уметь двигаться коньковым ходом.  Уметь двигаться коньковым ходом.  Уметь выполнять строевые упражнения, кувырки в группировке, лазание по канату.  Уметь выполнять стойку на руках с помощью, голове (мальчики), мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки)  Уметь выполнять акробатическое соединение.  Уметь выполнять висы и упоры.  Уметь выполнять опорные прыжки. Мальчики: прыжок, согнув ноги, ноги врозь; девочки: прыжок углом.  Уметь преодолевать полосу препятствий  Уметь выполнять бросок набивного мяча, пробегать 30, 100 метров с максимальной скоростью.  Уметь выполнять челночный бег.  Уметь выполнять 6-мин. бег. | текущий  текущий  текущий  зачет  зачет  зачет  текущий  текущий  текущий  текущий  текущий  текущий  текущий  зачет  текущий  текущий  текущий  текущий  текущий  текущий  текущий  зачет  текущий  текущий  текущий  зачет  текущий  текущий  текущий  текущий  текущий  текущий  текущий  зачет  текущий  текущий  текущий  текущий  текущий  текущий  текущий  зачет  текущий  текущий  текущий  текущий  зачет    текущий  текущий  текущий  текущий  текущий  текущий  текущий  текущий  текущий  текущий  текущий  текущий  текущий  текущий  текущий  текущий  текущий  зачет  текущий  текущий  текущий  текущий  текущий  текущий  текущий  текущий  текущий  текущий  текущий  зачет  текущий  текущий  текущий  текущий  текущий  зачет  текущий  текущий  текущий  зачет  текущий  текущий  текущий  текущий  текущий  текущий  зачет  текущий  текущий  зачет  зачет  зачет  зачет  зачет  текущий |  |  |  |

**Содержание программного материала**

***Основы знаний о ФК (в процессе уроков)***

***11 класс***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№пп** | **Раздел** | **Содержание программного материала** |
| 1 | Баскетбол | Инструктаж по ТБ. Терминология игры. История развития баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры и судейство. Подготовка мест занятий. Организация соревнований. |
| 2 | Волейбол | Инструктаж по ТБ. Терминология игры. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры и судейство. Подготовка мест занятий. Организация соревнований. |
| 3 | Гимнастика | Инструктаж по ТБ. Терминология. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Оказание ПМП. Самоконтроль |
| 4 | Легкая атлетика | Инструктаж по ТБ. Терминология. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Подготовка мест занятий, помощь в судействе. Влияние легкоатлетических упражнений на организм занимающихся. Самоконтроль. |
| 5 | Лыжная подготовка | Инструктаж по ТБ. Терминология. Помощь в судействе. Влияние лыжного спорта на организм занимающихся. Понятие о лыжных мазях и их применении. Самоконтроль. |
| 6 | Социокультурные основы | Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование ЗОЖ. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. |
| 7 | Психолого-педагогические основы | Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Общая характеристика основных типов телосложения. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Способы регулирования массы тела. |
| 8 | Медико-биологические основы | Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Особенности ТБ и профилактики травматизма. Вредные привычки и их влияние на здоровье. |
| 9 | Приемы саморегуляции | Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги. |

***Спортивные игры***

**Волейбол.**

Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и в левую стороны, вперёд и назад; прыжки с места в правую и в левую стороны; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: передача мяча двумя руками сверху и снизу, техника нападающего удара, блокирование (одиночный и двойной блок), страховка; индивидуальные, групповые, командные технико- тактические действия в защите и нападении; учебная игра в волейбол. Упражнения специальной физической и технической и тактической подготовки.

**Баскетбол.**

Упражнения без мяча: основная стойка, передвижения в основной стойке; передвижение приставными шагами с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях); варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча в кольцо с сопротивлением и без сопротивления защитника; вырывание, выбивание, перехват, накрывание мяча; индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите; учебная игра в баскетбол, Упражнения специальной физической и технической и тактической подготовки.

***Гимнастика с элементами акробатики***

Организующие команды и приёмы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по2 и 4 дробление и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Команды: «Прямо!», повороты в движении.

Акробатическая комбинация (мальчики): кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед назад; длинный кувырок вперед; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед назад.

Опорные прыжки: мальчики – ноги врозь, согнув ноги ; девочки –углом

Общеразвивающие упражнения с предметами: юноши – с набивным и большим мячом, гантелями до 6 кг, гирями 16,24 кг, тренажерами, эспандерами.

Девочки – с обручами, большим мячом, гимнастическими палками, тренажерами, скакалками.

Упражнения в висах и упорах.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

***Легкая атлетика***

Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Бег на (30м и100 м) и другие короткие дистанции. Равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность. Выполнение контрольных нормативов. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

***Лыжная подготовка***

Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 6 км. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжной трассы. Подвижные игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон», эстафеты. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.**  
1. Лукьяненко В.П. Физическая культура : основы знаний : Учебное пособие. -Ставрополь : Изд-во СГУ, 2001.  
2. [Лях В.И., Зданевич А.А.](http://www.moymir.ru/?main=detail&objid=6010338) Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов Изд. 2-е/ 3-е/ 4-е/ 5-е. – М.: Просвещение, 2004.  
3. [Лях В.И., Зданевич А.А.](http://www.moymir.ru/?main=detail&objid=6100800) Физическая культура: 8-9 классы: Методическое пособие./под ред. Ляха В.И. – М. Просвещение, 2007.  
4. Лях В.И. Физическая культура: 10-11 классы: Тестовый контроль. – М.: Просвещение, 2007.  
5. Лях В.И. Физическая культура: 10-11 классы: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2007.  
6. [Матвеев А.П.](http://www.moymir.ru/?main=detail&objid=5975590) Программы общеобразовательных учреждений: Физическая культура: 5-11 классы: Основная школа; Средняя (полная) школа: Базовый и профильный уровни Изд. 1-е/ 2-е. –М.: Просвещение, 2008.  
7. Настольная книга учителя физической культуры./ под ред. В.И. Ляха, В.Н. Шаулина, Г.Б. Мейксона. – М.: Физкультура и Спорт, 1998.   
8. Сборник нормативных документов: Физическая культура: Примерные программы по физической культуре: Федеральный компонент государственного стандарта: Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы. /Сост. Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г. Изд. 3-е, доп. – М.: Дрофа, 2007.  
9. Теория и практика физической культуры: Научно-теоретический журнал. – М.: ФиС. <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk>  
10. Физическая культура –воспитание, образование, тренировка : Научно- методический журнал Российской академии образования. - М. : ФиС. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot>  
11. Физическая культура в школе: научно-методический журнал. – М.:Просвещение.  
 