

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 20»

Рассмотрено на
заседании МО.
Протокол № 1
«30 » августа 2018 г.

Принято на
Педагогическом совете.
Протокол № 1
«31 » августа 2018 г.

Рабочая программа «Физическая культура»

Разработана МО учителей физической культуры МБОУ Лицея № 20

Для 11 классов

Количество часов в учебном году **102**; в неделю **3** часа.

Программа составлена на основе «Программы по физической культуре»; авторы В.И.Лях, А.А. Зданевич, 2014; примерной программы среднего (полного) общего образования по физической культуре на базовом уровне. Сайт Министерства образования и науки РФ www.mon.gov.ru

Учебник:

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 10-11 кл. М.: Просвещение, 2014.

Содержание

Пояснительная записка	3
Содержание обучения	8
Требования к уровню подготовки учащихся	10
Календарно тематическое планирование	12
Список литературы	14
Приложение	15

Пояснительная записка

Целью изучения физической культуры в 11 классах, является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа среднего (полного) общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного предмета

В программе для 11 классов двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладной ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия примерной программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на

укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. В разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» содержатся сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений. В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладной ориентированной физической подготовкой» соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладной ориентированной физической

подготовкой» приводятся сведения об основах самостоятельной подготовки учащихся к соревновательной деятельности, даются понятия тренировочного процесса и тренировочного занятия, раскрываются общие представления о прикладной ориентированной физической подготовке и ее связи со спортивно-оздоровительной деятельностью. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладной ориентированной физической подготовкой» дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности учащихся по одному из базовых видов спорта, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности. Отличительной особенностью этого раздела примерной программы, является предоставление возможности учащимся осуществлять углубленную подготовку по одному из базовых видов спорта. Определение вида спорта устанавливается решением педагогического Совета образовательного учреждения, исходя из интересов большинства учащихся, имеющих в школе спортивных традиций и квалифицированных учителей (тренеров), а также его популярности и массовости в конкретном регионе. Принимая решение об углубленном освоении одного из видов спорта, предусматривается и соответствующее для этого увеличение объема часов (до 15%), который формируется за счет его уменьшения по другим темам раздела «Спортивно-оздоровительной деятельности с прикладной ориентированной физической подготовкой». В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности с прикладной ориентированной физической подготовкой» приводятся практические умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки.

Особенности организации уроков физической культуры.

Каждый урок физической культуры состоит из практической и теоретической части. Практическая часть представлена играми, соревнованиями, отработкой двигательных умений и навыков.

На каждом уроке решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач:

образовательных, оздоровительных и воспитательных. Вместе с тем, отличительной особенностью учебных занятий в средней школе является углубленное обучение двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка). Продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, посредством овладения новыми двигательными действиями.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ НА ИЗУЧЕНИЕ РАЗДЕЛОВ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Раздел учебной программы	
	11
I. Базовая часть	82
1. Основы знаний	В процессе урока
2. Лёгкая атлетика	29
3. Гимнастика с основами акробатики	15
5. Спортивные игры	32
6. Элементы единоборств	6
II. Вариативная часть	20
1. Спортивные игры и подвижные игры	4
2. Лыжная подготовка	16
Итого	102

Содержание обучения

Физкультурно-оздоровительная деятельность (61 час)

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (4 ч)

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. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психолого-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.

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

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (53ч)

Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе).

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;

Ритмическая гимнастика (девушки): стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг; упражнения художественной гимнастики с мячом, 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.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности (4ч)

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

Наблюдения за индивидуальным здоровьем (например, расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье), физической работоспособностью (например, по показателям пробы PWC/170) и умственной работоспособностью (например, по показателям таблицы Анфимова).

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладной ориентированной физической подготовкой (44часа)

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладной ориентированной физической подготовкой (2 ч)

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.

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладной ориентированной направленностью (38 ч)

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). Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

Способы спортивно-оздоровительной деятельности (4 ч)

Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладной ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).

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

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик 11 класса должен:

знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

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

- 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.

Календарно-тематическое планирование 11 класс

Условные обозначения

- ОТ – обучение технике исполнения упражнения
 СТ – совершенствование техники пройденного материала
 КН – сдача контрольных нормативов по виду деятельности
 ТИ – техника исполнения
 С - соревнования по виду спорта
 РФК – развитие физических качеств
 РКС – развитие координационных способностей
 ССП – скоростно-силовая подготовка
 ТПП – технико-тактическая подготовка.
 ТС – теоретические сведения
 ЗПИ – зачет по технике исполнения

<i>№ п/п</i>	<i>№ учеб недели</i>	<i>Тема</i>	<i>Практи-ческая деят-сть</i>	<i>Виды контро-ля</i>
<i>Лёгкая атлетика – 14ч</i>				
1	1	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.	ТС, РФК	
2	1	Совершенствование двигательных способностей. Равномерный бег 800 метров.	СТ	
3	1	Физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Низкий старт 30м. Бег 100м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	КН	Тест №1
4	1	Дальнейшее обучение технике прыжка в длину. Бег 100 м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).		
5	2	Бег 60 метров (выполнение нормативов ГТО). Техника прыжка в длину с разбега.	СТ, КН	Тест 2,3
6	2	Бросок набивного мяча (юноши -3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперед-вверх.		
7	2	Метание гранаты весом 500-700 г с трех беговых шагов (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	С	С
8	3	Развитие общей выносливости. Бег 1,2км	ОТ, СТ	
9	3	Метание гранаты весом 500-700 г с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного на		

		дальность.		
10	3	Обучение технике передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.	ОТ	
11	4	ОРУ на развитие общей выносливости. Равномерный бег на 1000 метров (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	ССП	
12	4	Обучение технике передачи эстафетной палочки. Длительный бег до 10мин. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	ОТ	
13	4	Бег 2000 метров (выполнение нормативов ГТО).	ЗПИ	
14	5	Круговая тренировка, эстафетный бег 4x100м.		
		Футбол-4ч.		
15	5	История футбола. Правила техники безопасности. Основные приёмы игры в футбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	ТС, ТТП	
16	5	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Совершенствование техники ведения мяча.	ТТП	
17	6	Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. Совершенствование техники владения мячом.	ТТП	
18	6	Совершенствование тактики игры. Двусторонняя игра в футбол.	СП	С
		Баскетбол - 9ч		
19	6	Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности.	ТС, РФК	
20	7	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	ОТ	
21	7	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в движении по прямой.	ОТ	
22	7	К.У. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками в прыжке.	ТТП	Тест №10
23	8	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Дальнейшее закрепление тактики игры.	ТТП	
24	8	К.У. Броски одной и двумя руками в прыжке после ведения .Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях игроков.	ЗПИ	
25	8	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. Позиционное нападение с изменением позиций.	СТ	
26	9	Нападение быстрым прорывом .Игра по правилам баскетбола.	ТИ	
27	9	Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка).	СТ	
Гимнастика с основами акробатики – 15ч				

28	9	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.	РФК	
29	10	Совершенствование двигательных способностей. Кувырки вперед и назад.	СТ	
30	10	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене.	ОТ	
31	10	Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.	ОТ	
32	11	Прыжки со скакалкой 1 мин. Совершенствование координационных способностей.	РФК	Тест № 5
33	11	Упражнения с набивными мячами и гантелями 3-5 кг (м). Совершенствование координационных способностей.	РФК	
34	11	Из упора присев силой стойка на голове и руках (м), равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед (д)	ЗПИ	
35	12	Страховка и помощь во время занятий. Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения с предметами.	ССП,РКС	
36	12	Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Упражнения с гимнастической скамейкой.	РКС,ОТ	
37	12	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	СТ,РФК	Тест № 4
38	13	Акробатические соединения из 3-4 элементов	ЗПИ	
39	13	Освоение опорных прыжков: Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	ОТ,РФК	
40	13	Опорный прыжок: Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	ОТ, РФК	
41	14	Обучение подъему силой (м), кувырок вперед и назад в полу шпагат (д)	ОТ, РФК	
42	14	Лазанье по канату на скорость и заданное время (м). Лазанье по гимнастической стенке (д.)	ОТ, РФК	
Элементы единоборств - бч				
43	14	Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца.	ССП	
44	15	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	РФК	
45	15	Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по	ССП	

		овладению приёмами страховки.		
46	15	Гигиена борца. Приемы борьбы за выгодное положение. Освобождение от захватов.	ОТ, ТС	
47	16	Повторение пройденного материала по приемам единоборств.	ЗПИ	Тест № 5
48	16	Упражнения в парах, овладение приемами страховки.		
Лыжная подготовка – 16ч				
49	17	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Одновременный одношажных ход. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.		
50	17	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Одновременный одношажных ход.	ОТ	
51	17	Виды лыжного спорта. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный одношажных ход.	ОТ	
52	18	Попеременный четырехшажный ход. Одновременный одношажных ход.	ТС	
53	18	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Переход с переменных на одновременные ходы.	ОТ	
54	18	Переход с переменных на одновременные ходы.	СТ	Тест № 9
55	19	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Преодоление уклона. Торможение и поворот «плугом».	СТ	
56	19	Преодоление уклона. Торможение и поворот «плугом».	ССК	
57	19	Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции 5км (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	РФК	
58	20	Спуски и подъемы. Прохождение дистанции 5км (подготовка к выполнению нормативов ГТО).		
59	20	Подъем «елочкой». Торможение «плугом».	ОТ	
60	20	Эстафеты с преодолением препятствий.	С	
61	21	Прохождение дистанции 5км. (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Торможение и поворот «плугом».	ОТ, ЗПИ	
62	21	Прохождение дистанции 3, 5км. (выполнение нормативов ГТО). Торможение и поворот «плугом».	ЗПИ, ОТ	
63-64	21-22	Торможение и поворот «плугом».	СТ	
Волейбол - 15 ч				
65	22	Техника безопасности на уроках волейбола. Жесты судьи. Передача сверху в прыжке.	СТ	
66	22	Передача мяча сверху в парах с перемещением.	СТ	
67	23	Прием мяча снизу от сетки. Прием мяча с подачи.	СТ	

68	23	Нижняя прямая подача. Передачи в три приема.	СТ	
69	23	К.У. Прием мяча снизу от сетки. Прием мяча с подачи.	ОТ	
70	24	Прием мяча с подачи. Передача в зону 2 и 4	ОТ	Тест №11
71	24	Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	ТПП	
72	24	Подача мяча. Вторая передача в зоны 2	ОТ, СТ	
73	25	Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	ОТ, СТ	
74	25	Подача мяча. Вторая передача в зоны 4	ОТ, СТ	
75	25	Правила и организация избранной игры. Учебная игра по правилам волейбола.	ОТ, СТ	
76	26	Групповые тактические действия.	ОТ, СТ	
77	26	Приемы и элементы волейбола. Учебная игра.	ОТ, СТ	
78	26	Приемы и элементы волейбола. Учебная игра.	ОТ, СТ	
79	27	Учебная игра с групповыми тактическими действиями.		
Баскетбол - 8ч				
80	27	Техника безопасности на уроках баскетбола. Различные ведения мяча и передачи в движении. Терминология избранной игры.	ТС,ОТ	
81	27	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	ОТ	
82	28	Ведение мяча без сопротивления защитника.	СТ	
83	28	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	ЗПИ	Тест № 10
84	28	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	СТ, ТИ	
85	29	Поочередное ведение и передача мяча.	СТ, ТИ	
86	29	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).	СТ, ТИ	
87	29	Правила и организация избранной игры. Учебная игра по правилам баскетбола.	ЗПИ	
Легкая атлетика - 15 ч				
88	30	Правила техники безопасности на уроках л/атлетики. Прыжок в высоту способом «перешагиванием».	СТ	Тест № 12
89	30	Техника прыжка в высоту способом «перешагиванием».	СТ	
90	30	Поднимание туловища за 1мин., сгибание разгибание рук в упоре лежа (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	СТ	Тест № 15
91	31	Челночный бег 3х10 метров.	ССП	
92	31	10-минутный равномерный бег (подготовка к выполнению нормативов ГТО).		
93	31	Бег 100м. (выполнение нормативов ГТО).	ССП	
94	32	Бег 60м. Челночный бег 3х10м.	ЗПИ	
95	32	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	ЗПИ	
96	32	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	СТ, ЗПИ	

97	33	Сдача контрольных нормативов.	ЗПИ	
98	33	Метание гранаты 500-700г. с разбега (подготовка к выполнению нормативов ГТО).		Тест № 13
99	33	Русская народная игра «Лапта».	С	
100	34	Сдача контрольных нормативов.	ЗПИ	
101	34	Бег 2000 метров (выполнение нормативов ГТО).	ЗПИ	
102	34	Подтягивание на перекладине (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Встречная эстафета.	ТТП	

Список литературы

1. Примерные программы основного общего образования. ФК. – М.: Просвещение, 2010.
2. Васильева М. И. Физическая культура. 11 класс: ответы на экзаменационные билеты. Волгоград: Издательство «Учитель» 2007.
3. Видякин М. В. Физкультура. Система лыжной подготовки. Конспекты занятий. Издательство «Учитель» Волгоград, 2006.
4. Гойхман П. Н. «Лёгкая атлетика в школе». Изд.: «Физкультура и спорт», 1992.
5. Должиков И. И. Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия в детском лагере. М.; Айрис пресс 2005
6. «Книга тренера по легкой атлетике» под редакцией Л. С. Хоменкова М.: «Физкультура и спорт» 1997.
7. Коджаспиров Ю. Г. «Развивающие игры на уроках физической культуры в 5-11 классах». М.: Дрофа, 2003.
8. Кайнов А. Н. Физическая культура. 9-11классы: организация и проведение олимпиад. – Волгоград: «Учитель» 2011
9. Лях В.И. «Тесты в физическом воспитании школьников» Издательство «Москва», 1998.
10. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания. Издательство «Просвещение», 2006.
11. Малков Е. А. «Подружись с «королевой спорта» М.: Просвещение, 1997
12. Настольная книга учителя физической культуры. Под редакцией профессора Л.Б. Кофмана. М: «Физкультура и спорт» 2008г.
13. Погодаев Г. И., Мишин Б. И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11кл. – М.: Дрофа, 2006
14. Стойкусс «Мы играем в баскетбол». М.: Просвещение, 1994.

Приложение № 1

Контрольно-измерительные материалы

Тест № 1. Бег 30 м с высокого старта. В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

Тест № 2. Прыжки в длину с места. На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет. Упражнение требует предварительной подготовки для выработки координации движений руками и ногами.

Тест № 3. Челночный бег 3×10 м. В забеге могут принимать участие один или два человека. Перед началом забега на линии старта для каждого участника кладут два кубика. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Марш!» бегут к финишу, кладут кубик за линию финиша и, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком, который кладут рядом с первым. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент касания кубиком пола. Время фиксируют с точностью до 0,1 секунды. Челночный бег 5х10 проводится по тем же правилам, но с тремя кубиками.

Тест № 4. Подтягивание (мальчики – из виса хватом сверху на высокой перекладине, девочки – из виса лежа на подвесной перекладине (до 80 см). По команде «Упражнение начать!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При выгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Тест № 5. Гибкость. На полу мелом наносится линия А – Б, а от ее середины – перпендикулярная линия, которую размечают через 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А – Б. Расстояние между пятками 20–30 см, ступни вертикальны. Партнер (или двое) фиксирует колени тестируемого. Выполняются три разминочных наклона и затем четвертый, зачетный. Результат определяется по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

Тест № 6. Преодоление полосы препятствий в спортивном зале. Для ее сооружения используют обычные гимнастические инвентарь и оборудование. Это упражнение комплексное, имеющее прикладное значение и требующее от учащихся не только физической усилий, но и проявления таких качеств, как смелость, решительность, находчивость. Перед преодолением полосы необходимо провести предварительную подготовку в отдельных упражнениях (под контролем учителя). Полосу комплектуют из пяти препятствий так, чтобы каждое упражнение требовало проявления определенных двигательных качеств, их чередования. Сложность этапов определяет педагог. Порядок преодоления препятствий может быть следующим: 1. Акробатическое упражнение. 2. Прыжок на снаряд (гимнастический конь, козел, стопка гимнастических матов и т.п.)

3. Равновесие на бревне (на рейке гимнастической скамейки). 4. Выполнение одного из упражнений на перекладине или брусьях. 5. Метание мяча в цель (горизонтальную или вертикальную) с заданного расстояния. Допускается не более четырех ошибок.

Тест № 7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. И.П. – лежа на полу, руки согнуты, кисти в упоре на ширине плеч, туловище прямое, носки касаются пола. По команде участница начинает разгибать руки до положения упора: сгибая руки, возвращается в и.п. и т.д. Количество правильно выполненных отжиманий записывается в протокол.

Тест № 8. Бег на длинные дистанции (кросс 1000; 1500; 2000 метров)

В забеге принимают участие с начала – мальчики, затем стартуют – девочки. На линии старта выстраиваются все участники забега – общий старт. По команде «внимание, марш» все участники стартуют одновременно. Каждый участник

самостоятельно выбирает темп и тактику движения по дистанции. Время забега фиксируется после прохождения финишной черты грудью спортсмена, время определяется с точностью до 0,1 с.

Тест №9. Контрольный забег по лыжным гонкам на 1000 м.(1500м; 2000м; 3000м) В забеге принимают участие с начала – мальчики, затем стартуют – девочки (старт происходит через каждые 10 секунд). По команде «Внимание, марш!» стартует первый учащийся. Выбор лыжного хода зависит от рельефа местности, по которой происходит забег. Время забега фиксируется после прохождения финишной черты носками ботинок спортсмена, время определяется с точностью до 0,1 с.

Тест №10 Штрафные броски в баскетболе: Бросок выполняется с линии штрафного броска. Перед броском делаются 1-2 удара в пол, глубокий вдох-выдох и на задержке дыхания выполняется бросок. Выполнение возможно различными способами: двумя руками от груди; одной или двумя руками от головы; одной рукой от плеча.

Тест №11 Подачи в волейболе: Нижняя прямая подача, нижняя боковая подача, верхняя подача. *Нижняя прямая подача* выполняется из исходного положения – туловище наклонено вперед, правая рука при замахе отводится вниз-назад, левая удерживает мяч на уровне пояса. Левая рука, чуть подтолкнув мяч вверх, быстро убирается вниз, одновременно правой рукой движением вниз-вперед производится удар по мячу. Мяч должен перелететь через сетку.

Тест №12 Прыжок в высоту: Прыжок начинается с разбега с боку от планки под углом 30-45°, отталкивание производится дальней от планки ногой. Руки на замахе отводятся назад через стороны. Выполняется активный мах маховой ногой и нога переносится через планку. После опускания маховой ноги за планку дугообразным движением с повернутой наружу стопой переносится толчковая нога. Приземление осуществляется на маховую ногу, лицом или боком к планке.

Тест №13 Метание на дальность: Техника действия состоит из исходного положения: стойка левым боком к цели, ноги на ширине плеч. Сгибая правую ногу, наклонить туловище вправо. Правая рука с мячом отведена вправо, левая рука согнута перед грудью Из этого и.п. выполнить бросок за счет активного

разгибания правой ноги, поворота грудью в сторону метания и переноса массы тела на левую ногу. При этом принять положение «натянутый лук». Из этого положения без задержки и фиксирования выпрямить туловище и пронести руку с мячом над плечом. После выпуска снаряда туловище повернуть налево и левую руку отвести в сторону.

Тест №14 Метание в цель: Расстояние до цели в 5-7 классы с 8-10м, 10-12м, 12-14м. 8-9 классы расстояние до цели 14-16 и 16-18м у мальчиков, у девочек 12-14 м. для выполнения метания нужно стать левым боком к цели в положении ноги на ширине плеч, ступни параллельно, правая рука поднята вверх над правым плечом и несколько отведена вправо. Затем повернуться грудью в направлении броска, одновременно перенести массу тела на левую ногу, правую при этом поставить на носок и повернуть пятку наружу. Руку с мячом согнуть в локте под углом 120° , кисть повернуть ладонью влево. Не задерживаясь в этом положении, выполнить бросок, поворачивая при этом кисть с мячом ладонью вперед и резким движением опуская её вниз.

Тест №15 Поднимание туловища из положения лежа в положение сидя: Упражнение выполняется из и.п. лёжа на мате ноги согнуты под углом 90° , зафиксированы с помощью партнера, руки за головой. По команде «марш», спортсмен в течение 30 секунд из исходного положения принимает положение - сед руки за головой, локти касаются середины бедра, и возвращается в исходное положение. Засчитывается полностью выполненное движение из и.п. в и.п.