ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения -- физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5— 11 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Приказ министерства образования и науки Российской федерации от 05.03.2004 №1089"Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования";

- Приказ Минобразования РФ от 9 марта 2004 г. N 1312 "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования"
- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 19.12.2012 г. № 1067 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2015/16 учебный год»;
- Положение о рабочих программах учебных предметов
- Устава муниципального автономного образовательного учреждения гимназии №2
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993).

В настоящей рабочей программе реализованы требования Федеральных Законов: «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «Об охране окружающей природной среды», «О пожарной безопасности»,«О гражданской обороне», «О безопасности дорожного движения» и др.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В учебном плане на предмет физической культуры в 10-11 классах выделяется 3 учебных часа в неделю. 10 класс -102 часа, 11 класс -99 часов.

Изучение «Физической культуры» в 10-11 классах предполагает интегрированное изучение «Физической культуры» с курсом «Основы безопасности жизнедеятельности». Таким образом, рабочая программа по предмету «Физическая культура» включает темы курса «Основы безопасности жизнедеятельности» обязательные для изучения на уровне среднего общего образования. Программа данного курса распределена таким образом, что дает учащимся возможность в полном объеме усвоить материал по «Физической культуре» и «Основам безопасности жизнедеятельности». Общее количество часов по предмету сохраняется, объем часов в неделю – 3 часа (34 час.), 102 часа в учебный год – 10 класс, 3 часа (33 час.), 99 часов в учебный год -11 класс. Включение тем по «Основам безопасности жизнедеятельности» отражено в тематическом планировании и предполагает изучение во втором полугодии. В соответствии с учебным планом гимназии на изучение курса отводится 11 часов в год (1 час в 2 недели во втором полугодии). В 10 классе включены учебные сборы – 5 дней (34 учебных часа). Учебные сборы проводятся на базе воинских частей Вооружённых Сил Российской Федерации, других войск, воинских формирований и органов. В местах, где нет воинских частей, учебные сборы организуются на базе региональных центров по допризывной подготовке молодёжи к военной службе. Обязательный минимум содержания образования сохранен. Для интеграции используется программа Смирнова А.Т. «Основы безопасности жизнедеятельности».

Задачи воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки,

значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

- усвоение и закрепление следующих целей:

- об опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера,
  - ✓усвоение и закрепление учащимися знаний;
  - ✓ о влиянии их последствий на безопасность жизнедеятельности личности, общества и государства,
  - ✓ об угрозе национальной безопасности России международного терроризма и наркобизнеса,
  - ✓ о государственной системе обеспечения защиты населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени,
  - ✓ об организационных основах борьбы с терроризмом и наркобизнесом в Российской Федерации,
  - ✓ об организации подготовки населения страны к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций, при угрозе террористического акта,
  - ✓ о мерах профилактики наркомании,
  - ✓ о роли здорового образа жизни для обеспечения демографической безопасности страны, о правах и обязанностях граждан е области безопасности жизнедеятельности,
  - ✓ об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях;

- усвоение учащимися содержания:

основных положений Конституции Российской Федерации и федеральных законов в области обороны государства и противодействия терроризму,

нормативно-правовых актов Российской Федерации, определяющих порядок подготовки граждан к военной службе в современных условиях и меры противодействия терроризму;

- усвоение учащимися знаний:
  - ✓ о предназначении, основных функциях и задачах Вооруженных Сил Российской Федерации,
  - ✓ о видах Вооруженных Сил Российской Федерации и родах войск,
  - ✓ о руководстве и управлении Вооруженными Силами Российской Федерации,
  - ✓ об участии Вооруженных Сил России в контртеррористических операциях,
  - ✓ о государственных и военных символах Российской Федерации;

- развитие у учащихся:
  - ✓ личных духовных и физических качеств, обеспечивающих адекватное поведение в различных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе при угрозе террористического акта,
  - ✓ потребности в соблюдении норм здорового образа жизни,
  - ✓ потребности к выполнению требований, предъявляемых к гражданину России в области безопасности жизнедеятельности,
  - ✓ физических и морально-психологических качеств, необходимых для выполнения гражданином обязанностей в профессиональной деятельности, в том числе обязанностей военнослужащего по вооруженной защите Российской Федерации, при прохождении военной службы по призыву или по контракту в современных Вооруженных Силах Российской Федерации или других войсках.

Требования к уровню подготовки учащихся

Общие учебные умения, навыки и способы деятельности:

В соответствии с данной рабочей программой учащиеся 10 – 11 классов должны приобрести учебные умения и выработать необходимые навыки по следующим видам физкультурной деятельности:

1. **Легкая атлетика**
   - ✓ Бег на короткие (30, 60, 100 м), средние (300, 500, 600, 800 м) и длинные дистанции (1000, 1500, 2000, 3000м).
   - ✓ Прыжки с места (простой, тройной, восьмерной) и в высоту с разбега
   - ✓ Метание мяча в цель и на дальность
   - ✓ Метание учебной гранаты на дальность
   - ✓ Толкание легкоатлетического ядра на дальность
   - ✓ Челночный бег 3х10м, 4х9м, 4х15м, 10х10м.
   - ✓ Бег на выносливость (шестиминутный (метров за 6мин); 12-ти, 15-ти, 20-ти и 25-ти минутный - без остановок)
2. **Баскетбол**
   - ✓ Передачи мяча на месте и в движении
   - ✓ Ведение мяча по прямой и с изменением направления рабочей и нерабочей руками
   - ✓ Броски мяча в корзину с ближней, средней и дальней дистанций, а также с зачётных точек.
   - ✓ Выполнение комбинации – ведение + 2 шага + бросок в корзину без сопротивления и с сопротивлением защитника
   - ✓ Освоение тактических действий (зонная защита и персональная опека; быстрый прорыв; выход 2 в одного и 3 против двух)
   - ✓ Применение освоенных навыков в учебных играх
3. **Волейбол**
   - ✓ Передачи мяча сверху и снизу над собой, в парах и встречных колоннах
   - ✓ Передачи мяча через сетку в парах и встречных колоннах
   - ✓ Подача мяча: нижняя боковая, нижняя прямая, верхняя прямая
   - ✓ Приём мяча после подачи
   - ✓ Расстановка игроков на своей подаче и на подаче соперника. Правила перехода.
   - ✓ Розыгрыш мяча на 3 касания с переводом мяча на сторону соперника; а) передачей, б) нападающим ударом, в) обманным ударом (скидкой), кулаком.
   - ✓ Блокирование (одиночное и двойное). Страхование от скидки.
   - ✓ Применение освоенных навыков в учебных играх.
4. **Гимнастика с элементами акробатики**
   - ✓ Перекат вперёд и назад в положении группировки
   - ✓ Кувырок вперёд; а) из упора присев, б) из полуприседа, в) длинный кувырок
   - ✓ Кувырок назад из упора присев.
   - ✓ Стойка на лопатках
   - ✓ Стойка на голове и руках
   - ✓ «Мост» из положения; а) лёжа б) стоя
   - ✓ Переворот с моста в упор присев.
   - ✓ Переворот боком (колесо)
   - ✓ Стойка на руках с помощью и у стены.
   - ✓ Выполнение акробатической связки из нескольких элементов.

- ✓ Опорный прыжок через гимнастического козла; а) ноги врозь, б) согнув ноги
- ✓ Упражнения на низкой перекладине; а) подъём переворотом, б) перемах в сед верхом, в) спад-подъём завесом, г) оборот вперед верхом, д) перемах в сед с упором сзади, е) поворот в упор спереди с опорой на одну руку, ж) оборот назад в упоре з) переворот вперед в вис присев, и) соскок с поворотом на 180°.
- ✓ Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне: а) вскок в упор, б) перемах в сед верхом, в) сед "углом", г) ходьба по бревну на носках вперед и назад, д) прыжки на месте со сменой ног, е) поворот на 180° махом ноги вперед и махом ноги назад, ж) поворот на 180° в приседе, з) проход по бревну "шагом польки", и) соскок прогнувшись, к) соскок махом одной, толчком другой с опорой на руки.
- ✓ Лазание по канату 6 метров а) с помощью ног, б) без помощи ног
- ✓ Отжимания в упоре лёжа (кол-во раз)
- ✓ Подтягивания на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки)

5. **<u>Кроссовая и общефизическая подготовка</u>**
   - ✓ Развитие выносливости в чередовании ходьбы и бега
   - ✓ Развитие выносливости в длительном беге
   - ✓ Развитие ловкости и силы в преодолении полосы препятствия

Результат освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета **«Основы безопасности жизнедеятельности»** учащимися предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, а также ключевых компетенций в области безопасности жизнедеятельности. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» являются следующие **умения:**

- ✓ умение самостоятельно и мотивированно организовать свою познавательную деятельность в области безопасности жизнедеятельности;
- ✓ умение использовать элементы причинно-следственного и структурно-функционального анализа для прогноза возникновения различных опасных и чрезвычайных ситуаций (природного, техногенного и социального характера);
- ✓ умение анализировать свое поведение в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, в том числе при угрозе совершения террористического акта;
- ✓ умение вносить определенные коррективы в свое поведение для повышения уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности и защищенности своих жизненно важных интересов от внешних и внутренних угроз;
- ✓ умение формировать свою жизненную позицию в области безопасности жизнедеятельности на основе самовоспитания и самообучения;
- ✓ умение формировать навыки в проектной деятельности по организации и проведению учебно-исследовательской работы по обеспечению личной безопасности в повседневной жизни в условиях чрезвычайных ситуаций;
- ✓ умение формировать навыки в поиске нужной информации в области безопасности жизнедеятельности в источниках различного типа;
- ✓ умение формировать ключевые компетенции в осуществлении осознанного выбора будущей профессиональной деятельности, связанной с защитой жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, и пути продолжения своего образования;
- ✓ умение формировать ключевые компетенции в понимании своего гражданского долга как гражданина Российской Федерации в обеспечении национальной безопасности России, в том числе и по вооруженной защите Российской Федерации.

Учебный предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса, в которых рассматриваются следующие вопросы:

- ✓ география - туризм, выживание в природе, ориентирование;
- ✓ химия - опасные вещества, экологическая безопасность;
- ✓ физика - природные явления, природные явления, техногенные аварии и катастрофы;
- ✓ история – основы военной службы;
- ✓ биология - оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги, режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность;

Требования к уровню физической подготовленности учащихся

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10-х КЛАССОВ

№	НОРМАТИВЫ	Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м. (сек.)	**8,6**	**9,0**	**9,4**	**9,7**	**10,2**	**10,7**
2.	Бег 100 м. (сек.)	**14,2**	**14,7**	**15,2**	**16,5**	**17,5**	**18,0**
3.	Бег 200 м. (сек.)	**32**	**34**	**36**	**36**	**39**	**42**
4.	Бег 3000/2000 м. (мин. сек.)	**13.40**	**14.40**	**15.40**	**10.30**	**11.30**	**12.30**
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	**1.35**	**1.40**	**1.45**	**1.45**	**1.50**	**2.00**
6.	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	**3.44**	**3.58**	**4.15**	**4.31**	**4.45**	**5.00**
7.	Шестиминутный бег (м.)	**1450**	**1400**	**1300**	**1200**	**1150**	**1050**
8.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	**9,2**	**9,8**	**10,4**	**10,4**	**11,0**	**11,6**
9.	Челночный бег 3х10 м. (сек.)	**7,7**	**8,1**	**8,5**	**8,2**	**8,6**	**9,0**
10.	Челночный бег 4х15 м. (сек.)	**13,2**	**13,6**	**14,0**	**14,4**	**14,9**	**15,4**
11.	Челночный бег 10 х10м.(сек)	**28**	**30**	**32**			
12.	Прыжок в длину с места (см)	**230**	**215**	**210**	**180**	**170**	**160**
13.	Прыжок в длину с разбега	**430**	**400**	**370**	**370**	**330**	**300**
14.	Прыжок в высоту с разбега	**130**	**125**	**120**	**110**	**105**	**100**
15.	Тройной прыжок с места (см)	**660**	**640**	**620**	**530**	**515**	**500**
16.	Прыжки со скакалкой (раз в	**135**	**125**	**115**	**145**	**130**	**120**
17.	Метание гранаты 500 гр.(м.)				**19**	**15**	**12**
18.	Метание гранаты 700 гр.(м.)	**32**	**26**	**22**			
19.	Подтягивание на перекладине	**13**	**10**	**7**	**16**	**14**	**12**
20.	Отжимания в упоре лежа (раз)	**35**	**30**	**25**	**12**	**10**	**8**
21.	Поднимание туловища (раз за				**40**	**35**	**30**
22.	Поднимание ног в висе (раз)	**10**	**8**	**5**			
23.	Вис на согнутых руках (сек.)	**45**	**40**	**35**	**36**	**33**	**28**
24.	Толкание ядра 5 кг. 3 кг	**8.50**	**7.50**	**5.30**	**6.00**	**5.50**	**4.50**
25.	Сгибание рук в упоре на	**10**	**7**	**4**			
26.	Полоса препятствий (мин.сек.)	**1.05**	**1.10**	**1.15**	**1.15**	**1.30**	**1.45**

27.	Приседания с гирей 24кг (раз за 30")	**28**	**25**	**20**			
28.	Приседания с гирей 16 кг (раз				**27**	**25**	**23**
29.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	**14**	**10**	**8**	**16**	**13**	**10**
30.	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой(м) 8-й прыжок с ноги на	**37,5** **20**	**36,5** **19**	**35,0** **17,5**	**33** **16,5**	**29** **16,0**	**27** **15,5**

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 11-х КЛАССОВ

№	НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м. (сек.)	**8,4**	**8,8**	**9,2**	**9,7**	**10,0**	**10,5**
2.	Бег 100м. (сек.)	**14,0**	**14,5**	**15,0**	**16,0**	**17,0**	**17,5**
3.	Бег 200 м. (сек.)	**30**	**32**	**35**	**36**	**38**	**41**
4.	Бег 2000 м. 3000 м. (мин. сек.)	**13.30**	**14.30**	**15.30**	**10.00**	**11.00**	**12.00**
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	**1.30**	**1.35**	**1.45**	**1.45**	**1.50**	**2.00**
6.	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	**3.36**	**3.50**	**4.00**	**4.23**	**4.40**	**4.30**
7.	Шестиминутный бег (М.)	**1500**	**1450**	**1350**	**1250**	**1200**	**1100**
8.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	**9,2**	**9,8**	**10,4**	**10,4**	**11,0**	**11,6**
9.	Челночный бег 3х10 м. (сек.)	**7,4**	**7,8**	**8,2**	**8,0**	**8,4**	**8,8**
10.	Челночный бег 4х15 м. (сек.)	**13,0**	**13,4**	**13,8**	**14,2**	**14,7**	**15,2**
11.	Челночный бег 10 х10м.(сек)	**27**	**28**	**30**			
12.	Прыжок в длину с места (см.)	**230**	**215**	**210**	**185**	**175**	**165**
13.	Прыжок в длину с разбега (см)	**440**	**410**	**380**	**380**	**350**	**320**
14.	Прыжок в высоту с разбега	**135**	**130**	**120**	**115**	**110**	**100**
15.	Тройной прыжок с места (см.)	**680**	**650**	**630**	**540**	**520**	**480**
16.	Прыжки со скакалкой (раз в 1'	**140**	**125**	**110**	**150**	**135**	**120**
17.	Метание гранаты 700 гр 500	**38**	**32**	**26**	**22**	**19**	**16**
18.	Подтягивание на перекладине	**14**	**11**	**8**	**16**	**13**	**10**
19.	Подъем переворотом (раз)	**4**	**3**	**2**			
20.	Отжимания в упоре лежа (раз)	**40**	**32**	**25**	**14**	**9**	**6**
21.	Поднимание туловища (раз за				**45**	**40**	**35**
22.	Поднимание ног в висе (раз)	**12**	**10**	**6**			
23.	Вис на согнутых руках (сек.)	**50**	**46**	**40**	**42**	**38**	**32**
24.	Толкание ядра 5 кг. 3 кг (см.)	**900**	**800**	**600**	**650**	**600**	**500**
25.	Отжимания в упоре на	**12**	**10**	**7**			
26.	Полоса препятствий (мин.сек.)	**1.00**	**1.05**	**1.10**	**1.15**	**1.25**	**1.35**
27.	Приседания с гирей 24кг (раз	**30**	**26**	**22**			

28.	Приседания с гирей 16кг (раз за 30")				**28**	**26**	**24**
29.	Угол в упоре на брусьях (сек.)	**8**	**5**	**4**			
30.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	**14**	**11**	**8**	**17**	**13**	**11**
31.	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой(м) 8-й прыжок с ноги на ногу (м)	**38,5** **20,5**	**37,5** **19,5**	**36** **18**	**34** **17**	**30** **16,5**	**26** **16**

Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения.

Литература для учащихся. Учебники:

1. Лях В. И., Зданевич А. А.«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 10-11 класс, учебник для общеобразовательных учреждений. 7 издание , М. «Просвещение» 2012г.
2. А. Т. Смирнов, Б. И. Мишин, В. А. Васнев «Основы безопасности жизнедеятельности» : учеб. для учащихся 10 кл. общеобразоват. учреждений /. – М: Просвещение, 2006;

Литература для учителей:

- ✓ Программа по физической культуре: В.И. Лях, А. А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 класс, Просвещение, 2012г.
- ✓ Виленский М.Я., Чичикин В.Т., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. Методические рекомендации (5,6,7, классы). – М.: Просвещение, 2013
- ✓ Чичикин В.Т. Структура и регуляция профессиональной готовности педагога физической культуры. - Н.Новгород: ГБОУ ДПО НИРО, 2012
- ✓ Игнатьев П.В. Физическая культура. Учебник. 5-9 классы / П.В.Игнатьев, Д.И.Воронин. – М.: Баласс, 2011 – 294 с.
- ✓ Чичикин В.Т. Регуляция физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении. - Н.Новгород, НГЦ, 2007.- 340 стр. (в соавторстве с: П.В.Игнатьев, Е.Е. Конюхов)
- ✓ Чичикин В.Т. «Организационно-методическое обеспечение физического воспитания учащихся в общеобразовательном учреждении». Методическое пособие. – Н.Новгород: Нижегородский институт развития образования. – 2010.
- ✓ Киселев П.А.. Справочник учителя физической культуры. – Волгоград, 2010.
- ✓ Чичикин В.Т. Проектирование учебного процесса по физической культуре в ООУ.- Н.Новгород: НГЦ, 2005.- 217 стр. (в соавторстве – П.В.Игнатьев).
- ✓ Чичикин В.Т. Содержание и организация физического воспитания учащихся специальной медицинской группы: Учебно-методическое пособие. - Н.Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2004. – 235 с.
- ✓ Феоктистова В.Ф., Плиева Л.В. К здоровью через движение.- Волгоград, 2008.
- ✓ Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5- 9 классы.- М.: Просвещение, 2012.
- ✓ Планируемые результаты начального общего образования.- М.: Просвещение, 2010.
- ✓ Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор.- М.: Просвещение, 2010.
- ✓ Чичикин В.Т., Игнатьев П.В. Физическая культура в 1-4 классах общеобразовательного учреждения. - Н.Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2006.

- ✓ Лях В. И. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА». Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Дяха. 5 – 9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М. Просвещение. 2011г.
- ✓ Журналы: «Физическая культура в школе»
- ✓ Приложение к газете «Первое сентября»- «Спорт в школе».
- ✓ **УМК**

учебник	1. Учебник по ОБЖ 10 класс А.Т. Смирнов,. Б.О. Хренников М.: Просвещение, 2011 г.
нормативные и программные документы	▪ Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г.ОБЖ. Сборник нормативных документов Министерства образования РФ – М.: Дрофа, 2008. ▪ Колусева Е.И. Физическая культура. ОБЖ: сборник материалов по реализации ФКГСОО. – Волгоград: Учитель, 2006. ▪ Латчук В.Н. и др. Программы для общеобразовательных учреждений, 5-11 кл. – М.: Дрофа, 2006. ▪ Мишин Б.И. Программно-методические материалы, 1-11кл. – М.: Дрофа, 2001. ▪ Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по ОБЖ / авт. сост. Г.А. Колодницкий, В.Н. Латчук, В.В. Марков и др. – М.: Дрофа, 2001. ▪ Смирнов А.Т. и др. ОБЖ. Программа для общеобразовательных учреждений. Профильный уровень. 10-11 кл. – М.: Дрофа, 2007. ▪ **Смирнов А.Т., Хренников Б.О. ОБЖ. Программа для общеобразовательных учреждений. 1- 11 классы. – М.: Просвещение, 2011.**
учебно-методические пособия для учителя	▪ Витренко И. С. Проведение занятий по ГО – М.: ВШ, 1985. ▪ Вольхин С.Н. и др. Основы защиты от терроризма – М.: Дрофа, 2007. ▪ Евлахов В.М. ОБЖ. Методика проведения занятий в общеобразовательных учреждениях: методическое пособие. – М.: Дрофа, 2009. ▪ Зазулинский В.Д. Безопасность жизнедеятельности в ЧС – М.: Экзамен, 2006. ▪ Засядько Ю.П. Поурочные планы, 11 кл. – Волгоград: Учитель-АСТ, 2004. ▪ Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Журнал планирования уроков (портфель учителя) – М.: НЦ ЭНАС, 2002. ▪ Латчук В.Н. Планирование и организация занятий, 5-11 – М.: Дрофа, 2004. ▪ Латчук В.Н., Марков В.В. ОБЖ. Методическое пособие, 11 кл. - М.: Дрофа, 2000. ▪ Латчук В.Н., Миронов С.К. ОБЖ. Рабочая тетрадь для учителя, 11 кл. – М.: Дрофа, 2002. ▪ Латчук В.Н., Миронов С.К. ОБЖ. Терроризм и безопасность человека: учебно-методическое пособие. 5-11 кл. – М.: Дрофа, 2005. ▪ Латчук В.Н., Миронов С.К., Мишин Б.И. ОБЖ. Планирование и организация занятий в школе. 5-11 кл.: методическое пособие. – М.: Дрофа, 2004. ▪ Миронов К.С. ОБЖ. Методические рекомендации, 5-11 – М.: Дрофа, 2004. ▪ Муравьев А.Г. Методы и средства оценки факторов радиационной и химической опасности. 8-11 кл. – М.: Дрофа, 2007. ▪ ОБЖ. 8, 10, 11 классы: развернутое тематическое планирование: базовый уровень / авт.-сост. Т.А. Мелихова. – Волгоград: Учитель, 2008.

	▪ ОБЖ. Военно-профессиональная ориентация учащихся 10-11 классов: методическое пособие / А.А. Волокитин, Н.Н. Грачев, В.А. Жильцов и др. – М.: Дрофа, 2004. ▪ Подолян Ю.П. Тематическое и поурочное планирование, 10 кл. – М.: АСТ, Астрель, 2008. ▪ Смирнов А.Т., Васнецов В.А. Основы военной службы: учебное пособие. - М.: Дрофа, 2004. ▪ Сычев Ю.Н. БЖД в ЧС: учебное пособие – М.: Финансы и статистика, 2007 ▪ Тетушкина Л.А. ОБЖ: секреты преподавания: рекомендации, конспекты уроков, разработки мероприятий – Волгоград: Учитель, 2009. ▪ Тупикин Е.И. Тематический контроль по ОБЖ – М.: Интеллект-центр, 2005. ▪ Шкенев В.А. Поурочные планы, 11 кл. – Волгоград: Учитель, 2007.
учебные пособия и дидактический материал для ученика	▪ Кузнецов М.И. и др. Личная безопасность школьника (памятка) – М.: НЦ ЭНАС, 2001, 2005. ▪ Латчук В.Н., Лукьянов В.Р., Миронов С.К. ОБЖ. 10-11 кл.: дидактические материалы. – М.: НЦ ЭНАС, 2001. ▪ Латчук В.Н., Миронов С.К. Безопасность при террористических актах, 5-11 кл. Справочник школьника. – М.: Дрофа,2008. ▪ Латчук В.Н., Миронов С.К. Тетрадь для оценки качества знаний по ОБЖ. 11 класс. – М.: Дрофа, 2005. ▪ Некляев С.Э. Поведение учащихся в экстремальных ситуациях – М.: Владос, 2004. ▪ Соловьев С.С. ОБЖ. Алкоголь, табак и наркотики – главные враги здоровья человека. – М.: Дрофа, 2005. ▪ Соловьев С.С. ОБЖ. Тесты: 11 кл. – М.: Экзамен, 2006. ▪ Соловьев С.С. ОБЖ. Тесты: 5-11 кл. – М.: Дрофа, 2003.
электронные издания	Наследухов А.В. ОБЖ. 5-11 классы. Электронная библиотека наглядных пособий. – М.: Дрофа, 2004.

Технические средства обучения

№	Наименование	Кол-во
1.	Компьютер с доступом в Интернет	1
2.	Магнитофон	1
3.	Микрофон	1
4.	Видеодиск	5

Материально-техническое обеспечение

№	Наименование	Кол-во
1.	Стенка гимнастическая	14
2.	Козел гимнастический	2
3.	Конь гимнастический	2
4.	Перекладина гимнастическая высокая	1
5.	Перекладина гимнастическая низкая	1
6.	Канат для лазанья с механизмом крепления	3
7.	Мостик гимнастический подкидной	3

8.	Скамейка гимнастическая жесткая	9
9.	Комплект навесного оборудования	1
10.	Барьер л/а	4
11.	Мат гимнастический	15
12.	Стойка для прыжков в высоту	2
13.	Планка для прыжков в высоту	3
14.	Щит баскетбольный	8
15.	Ворота для мини-футбола	4
16.	Стойка для волейбола	7
17.	Батут гимнастический детский	1
18.	Канат для перетягивания	1
19.	Мяч баскетбольный	30
20.	Мяч волейбольный	30
21.	Самокат детский для веселых стартов	3
22.	Мяч теннисный	100
23.	Мяч для метания 150гр	5
24.	Граната учебная 500гр.	12
25.	Граната учебная 700гр	3
26.	Сетка волейбольная	4
27.	Табло перекидное	1
28.	Компрессор для накачивания мячей	1
29.	Конус	12
30.	Клюшка для флорбола	8
31.	Мяч футбольный	8
32.	Мяч для фитнеса	20
33.	Сетка для футбольных ворот	2
34.	Лыжные ботинки 37 размер (пар)	6
35.	Лыжные ботинки 38 размер (пар)	10
36.	Лыжные ботинки 39 размер (пар)	6
37.	Лыжные ботинки 40 размер (пар)	5
38.	Лыжные ботинки 41 размер (пар)	5
39.	Лыжные ботинки 42 размер (пар)	3
40.	Обруч малый металлический	3
41.	Обруч большой пластмассовый	6
42.	Лыжи (пар)	35
43.	Корзины	4

Содержание курса

1.1. Социокультурные основы.

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

11 *класс.* Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Медико-биологические основы.

10 класс. 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.

И класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

10-11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

10-11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики,

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

1.9. « Основы безопасности жизнедеятельности», 10 класс

Модуль I. Основы безопасности личности, общества и государства.

Основы комплексной безопасности .Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни. Автономное пребывание человека в природной среде. Практическая подготовка к автономному пребыванию в природной среде. Обеспечение личной безопасности на дорогах.Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях. Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций .Современный комплекс проблем безопасности социального характера.Защита населения РФ от чрезвычайных ситуаций. Нормативно-правовая база Российской Федерации по обеспечению безопасности личности, общества и государства Основы противодействия терроризму и экстремизму.

Модуль II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Основы здорового образа жизни. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний. Здоровый образ жизни. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека. Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек

Модуль III. Обеспечение военной безопасности государства.

Основы обороны государства .Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны. Гражданская оборона – составная часть. Вооруженные Силы Российской Федерации — защита нашего Отечества .

11 класс

Модуль I. Основы безопасности личности, общества и государства.

Основы комплексной безопасности. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни .Пожарная безопасность. Обеспечение личной безопасности в различное время года..Обеспечение личной безопасности в различных бытовых ситуациях. Защита населения от чрезвычайных ситуаций. Организационные основы борьбы с терроризмом и наркобизнесом в РФ-3

Модуль II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Основы здорового образа жизни. Нравственность и здоровье Правила личной гигиены.

Нравственность и здоровье. Инфекции, передаваемые половым путем. Меры их профилактики. Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе. Инфекции, формы передачи, причины, способствующие заражению . Меры профилактики. Уголовная ответственность за заражение венерической болезнью. Разработка и создание семейного кодекса, прав и обязанностей супругов.Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи.Первая медицинская помощь при неотложных состояниях.

Модуль III.Обеспечение военной безопасности государства. Основы обороны государства.

Вооруженные Силы Российской Федерации –основа обороны государства. Символы воинской чести. Воинская обязанность. Основы военной службы. Военнослужащий- вооруженный защитник Отечества. Честь и достоинство воина Вооруженных Сил РФ. Прохождение военной службы по призыву.

Тематическое планирование курса «Физическая культура»

10-11 классы

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		X(юн.)	XI(юн.)	X(дев)	XI (дев.)
1	**Базовая часть**	69	69	72	72
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры (баскетбол)	12	12	9	9
1.3	Спортивные игры (волейбол)	6	6	6	6
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18
1.5	Легкая атлетика	24	24	27	27
1.5	Кроссовая подготовка	9	9	12	12
1.6	ОБЖ (интегрированный курс)	(11)	(11)	(11)	(11)
	Основы безопасности личности,	6	3	6	3
	Основы медицинских знаний и здорового	3	4	3	4

	Обеспечение военной безопасности	2	4	2	4
2	**Вариативная часть**	33	30	30	27
2.1	Волейбол	18	17	18	16
2.2	Минифутбол	6	5	-	-
2.3	Баскетбол	9	8	12	11
	Итого	**102**	**99**	**102**	**99**

Приложение1

Тематическое планирование по интегрированному курсу ОБЖ для 10 классов

№ модуля раздела, темы, урока	Наименование раздела, темы, урока	Количество часов
Модуль 1	**Основы безопасности личности, общества и государства**	**6**
Раздел-1	***Основы комплексной безопасности***	4
Тема 1	Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни	2
1	Автономное пребывание человека в природной среде.	
2	Обеспечение личной безопасности на дорогах	
Тема 2	Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций	2
3	Чрезвычайные ситуации природного характера и возможные их последствия	
4	Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера	
Раздел 2	***Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации.***	2
Тема 1	Гражданская оборона – составная часть системы обороноспособности страны	2
5	Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения	1
6	Оповещение и информирование населения о терактах и ЧС. Средства индивидуальной защиты населения.	1
Модуль II	**Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**	**3**
Раздел 1	***Здоровый образ жизни и его составляющие.***	3
Тема 1	Биологические ритмы и работоспособность человека	
7	Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества	
8	Вредные привычки и их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.	
9	Значение двигательной активности и закаливания	
Модуль III	**Обеспечение военной безопасности государства**	**2**
Раздел 1	***Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны***	1
Тема 1	Гражданская оборона, ее предназначение и основные задачи.	1
10	Гражданская оборона, ее предназначение и основные задачи. Основные виды оружия и их поражающие факторы	
Раздел 2	***Основы военной службы***	1

Тема 1	Размещение и быт военнослужащих	1
11	Размещение военнослужащих. Распределение времени и повседневный порядок. Сохранение и укрепление здоровья военнослужащих	
	ВСЕГО ЧАСОВ:	**11**

Приложение2

Тематическое планирование по интегрированному курсу ОБЖ для 11 классов

№ модуля раздела, темы, урока	Наименование раздела, темы, урока	Количество часов **(юноши)**
Модуль 1	**Основы безопасности личности, общества и государства**	**3**
Раздел 1	***Основы комплексной безопасности***	2
Тема 1	Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни	2
1	Пожарная безопасность. Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности	
2	Обеспечение личной безопасности на водоемах в различное время года	
Раздел 2	***Защита населения от чрезвычайных ситуаций***	1
Тема 1	Организационные основы борьбы с терроризмом и наркобизнесом в Российской Федерации.	
3	Нормативно-правовая база борьбы с терроризмом	
Модуль II	**Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**	**4**
Раздел 1	***Основы здорового образа жизни***	2
Тема 1	Нравственность и здоровье	2
4	Правила личной гигиены Нравственность и здоровье Инфекции, передаваемые половым путем. Меры их профилактики	
5	Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе. Меры профилактики ВИЧ-инфекции	
Раздел 2	***Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи***	2
Тема 1	Первая медицинская помощь при неотложных состояниях	2
6	Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте	
7	Первая медицинская помощь при черепно-мозговой травме, травме груди, травме живота	
Модуль III	**Обеспечение военной безопасности государства**	**4**
Раздел 1	***Основы обороны государства***	2
Тема 1	Вооруженные Силы Российской Федерации основа обороны государства	1
8	Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России	
Тема 2	Воинская обязанность	
9	Основные понятия о воинской обязанности Организация воинского учета	
Раздел 2	***Основы военной службы.***	2
Тема 1	Особенности военной службы	1

10	Правовые основы военной службы. Статус военнослужащего. Общевоинские уставы.	
Тема 2	Прохождение военной службы по призыву	1
11	Призыв на военную службу. Порядок прохождения военной службы по призыву.	
	ВСЕГО ЧАСОВ:	**11**