

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лицей № 32

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО _____ Морозов А.Е. Протокол № от « ____ » ____ 2015 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора МБОУ-лицей № 32 г. Белгород _____ Чуева С.А. « ____ » ____ 2015 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ-лицей №32 г. Белгород _____ Перестенко Н.В. Приказ № _____ от « ____ » ____ 2015 г.</p>
--	--	---

**Рабочая программа
по физической культуре
для 10-11 классов
на 2015-2016 учебный год**

Составители: Методическое объединение
учителей физической культуры
МБОУ - лицей № 32 г. Белгорода

Белгород
2015г

**Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»
10-11 классы**

Пояснительная записка

Предмет «физическая культура» в 10-11 классе решают все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают из цели общего и среднего образования, - содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культуры.

Прежде всего, на уроках физической культуры продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга.

В процессе усвоения материала программы углубляются знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятия физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства; дают конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

Рабочая программа составлена на основе программы образовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010), пособия «Рабочие программы и развернутое тематическое планирование 1-11 классов» (авторы–составители А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. -Волгоград: Учитель 2011.-171с.) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

Реализация программы предполагает использование учебника: Физическая культура. 10-11 классы: учеб. Для общеобразоват. Организаций: базовый уровень / В.И. Лях. – М.: . : Просвещение, 2014. – 255 с. : ил. – ISBN 978-5-09-031561-6

Физическая культура. 8-9 классы: учеб. Для общеобразоват. организаций / В.И.Лях,А.А. Зданевич; под общ. Ред. В.И. Ляха. – 6-е изд. - М. : Просвещение, 2010. – 207 с. : ил. – ISBN 978-5-09-024183-0

Целевые ориентиры:

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся 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, программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- дальнейшее развитие координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности и выполнении функции материнства;
- закрепление потребности к регулярным занятиям избранным видом спорта;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

На уроках физической культуры 10 классов решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания.

Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является интенсификация обучения, идущая по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкое применение проблемно-поисковых методов, сопряжённое развитие кондиционных и координационных способностей, самостоятельная работа.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (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 (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей..

Общая характеристика учебного предмета

Программа физического воспитания предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Программа регламентирует объем содержания образования и разделяет его по годам обучения. Особенностью программы является увеличение часов на спортивные игры и включение в каждый урок подвижных игр, соревновательно-игровых упражнений.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Место предмета в учебном плане

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 102 часа.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 84 часов, на вариативную часть – 18 часов

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10-11 классах

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
1	Базовая часть	84	84
1.1	Основы знаний о физической культуре в процессе урока		
1.2	Спортивные игры	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21
1.5	Элементы единоборств	9	9
1.6	Лыжная подготовка	15	15
2	Вариативная часть	18	18
2.1	Русская лапта	9	9
2.2	Кроссовая подготовка	3	3
2.3	Лыжная подготовка	6	6
	Итого	102	102

Содержание программы учебного предмета 10 класс

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения к активной жизнедеятельности, труду и защите отечества.

Современное олимпийское и спортивно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

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

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими

упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий и развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы 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 воздействие на организм человека, его здоровье, в т. ч. здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка и изменение дозировки с учётом индивидуальных особенностей.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Классификация подвижных и спортивных игр в 10 классе

Разделы программы	
Игры с элементами общеразвивающих упражнений	Бой петухов, выталкивание из круга, русская лапта
Лёгкая атлетика	
На совершенствование техники спринтерского бега	Пустое место, встречная эстафета, круговая эстафета, колесо
На совершенствование техники длительного бега	Челнок, гонка с выбыванием, пустое место
На совершенствование техники прыжка в длину с места	Челнок, прыжки по полоскам, скакуны, перемена мест, удочка, верёвочка под ногами
На совершенствование техники прыжка в высоту	Кто выше, салки, челнок, скакуны
На совершенствование техники метания в цель и на	В горизонтальную мишень, перестрелка

дальность	
На развитие выносливости	Гонка с выбыванием, игра парами, сумей догнать, мяч ловцу
На развитие скоростно-силовых способностей	Вызов номеров, сумей догнать, команда быстроногих
На развитие скоростных способностей	День и ночь, перебежка с выручкой, город за городом, челнок
На развитие координационных способностей	Наступление, гонка с выбыванием, защита товарища, бег командами
На совершенствование организаторских умений	Челнок, гонка с выбыванием, наступление, вызов номеров, бой петухов
Спортивные игры	
На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Ловля парами, борьба за мяч, мяч в центр, передал - садись, не давай мяча водящему
На совершенствование техники владения мячом в спортивных играх	Нападают пятёрки, круг, считалочка, регулировщик
На совершенствование техники защитных действий	Пятнашки, челнок, пробей в стенку, кто точнее, нападают пятёрки
На совершенствование тактики игры в спортивных играх	Диагональ, перестрелка, игры с выбыванием, пробей в стенку
На совершенствование координационных способностей	Передал - садись, отступай - наступай, круг, квадрат
На развитие выносливости	Челнок, борьба за мяч, салки с мячом
На развитие скоростно-силовых способностей	Салки с мячом, челнок, кто быстрее, день и ночь, вызов номеров
На овладение организаторскими умениями	Мяч капитану, выталкивание из круга, вызов номеров, борьба за мяч
Гимнастика с элементами акробатики	
На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов (с предметами)	Группа «смирно», салки, запрещённое движение, музыкальные змейки
На совершенствование техники акробатических упражнений	Салки с прыжками, гимнастический марафон, построй мост, выведение из равновесия
На развитие координационных способностей	Кружилиха, гимнастический марафон, бой петухов, ленты-вымпелы-мячи
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Бой петухов, дружные тройки, кувырки в паре с партнёром, кто сядет первым, выталкивание из круга, пушкари
На развитие скоростно-силовых способностей	Оседлай коня, соревнования тачек, салки с прыжками, гимнастический марафон
На развитие гибкости	Построй мост, палка за спину, мостик и кошка,

	передача мячей
На овладение организаторскими умениями	Организуя место для занятий, гонка с выбыванием, мяч ловцу, придумай сам
Лыжная подготовка	
На совершенствование техники передвижений	Лыжники на места, сороконожка на лыжах, по следам, гонка на лыжах в парах
На развитие физических качеств	Пятнашки, гонка с форой, день и ночь, третий лишний, перемена мест, ловля парами, бросок через лесок, гонка по кругу
Единоборства	
На освоение техники владения приёмами	Регби на коленях, командное сваливание, возьми свою ленту, бой султанчиков, скакуны, отбери мяч, поймай перчатку
На развитие координационных способностей	Круговая лапта, день и ночь, два лагеря, салки, вызов номеров, защита укрепления
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Бой петухов, ловля парами, тяни вокруг, перетягивание каната

Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	10 класс
На овладение техникой спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40 м Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе и переменном и темпе 20-25 мин Бег на 2000м
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 13 -15 шагов разбега
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега
На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния до 20м. Метание гранаты 500г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2*2) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного- четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.
На развитие выносливости	Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег в парах, группой, эстафеты, круговая эстафета.
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание предметов из различных и.п. в цель и на дальность обеими руками.
На знания о физической культуре	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований .
На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктор в занятиях с младшими школьниками.
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	10 класс
На совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.
На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.
На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	С набивными мячами (весом до 5 кг), гимнастические палки
На совершенствование висов и упоров	Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.
На освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120см и 120-125см (11 класс)
На освоение и совершенствование акробатических упражнений	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см.

	комбинации из ранее освоенных элементов.
На развитие координационных способностей	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.
На знания о физической культуре	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.
На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.
Самостоятельные занятия	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

Программный материал по кроссовой подготовке

Основная направленность	10 класс
На знания о физической культуре	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.

Программный материал по русской лапте.

Основная направленность	10 класс
-------------------------	----------

На совершенствование техники ударов по мячу.	Различные варианты ударов битой (снизу - сбоку, снизу, сверху).
На совершенствование техники бросков, передач и приёма мяча.	Варианты техники приёма и передач мяча (на точность, на дальность, осаливания).
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите при различных вариантах игры соперника.
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по правилам.

Программный материал по элементам единоборств

Основная направленность	10 класс
На овладение техникой приемов	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка
На развитие координационных способностей	Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое протии в двоих»и т.д.
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах.
На знания о физической культуре	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качествах. Техника безопасности. Гигиена борца.
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.
На овладение организаторскими способностями	Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств.

Программный материал по элементам волейболу

Основная направленность	10 класс
На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
На совершенствование техники приёма и передач мяча.	Варианты техники приёма и передач мяча.
На совершенствование техники подач мяча	Варианты подач мяча.
На совершенствование техники нападающего удара.	Варианты нападающего удара через сетку.
На совершенствование техники защиты	Варианты блокирования нападающих ударов, страховка.
На совершенствование	Индивидуальные, групповые и командные тактические

тактики игры	действия в нападении и защите.
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Физическая культура. 10-11 классы: учеб. Для общеобразоват. Организаций: базовый уровень / В.И. Лях. – М.: : Просвещение, 2014. – 255 с. : ил. – ISBN 978-5-09-031561-6

Физическая культура. 8-9 классы: учеб. Для общеобразоват. организаций / В.И.Лях,А.А. Зданевич; под общ. Ред. В.И. Ляха. – 6-е изд. - М. : Просвещение, 2010. – 207 с. : ил. – ISBN 978-5-09-024183-0

Библиографический список литературы

1. Беседы по методике и теории игры: В.Г. Марц. Учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 204 с. (Классическое научное наследие.Физическая культура)
2. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 144 с.
3. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга)
4. Настольная книга учителя физической культуры /Авт.-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никадрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000.- 496 с., ил.
5. Новые формы физической культуры и спорта.Петров В.К.- М.: Советский спорт, 2004. - 40 с.: ил.
6. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры: педагогических вузов, учителей школ и тренеров. – 2-е изд. Доп. и перераб. Нестеровский Д.И., Поляков В.А – Пена, 2003. – 120 с.
7. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.
8. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 276 с.
9. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. заведений /Ю.Д.Савин и др., Под ред. Ю.Д.Железнякова, Ю.М. Портнова.-М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 400 с.
10. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)
11. Физическая культура. Учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура» М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 174с: ил.

Адреса порталов и сайтов по физической культуре

Электронный адрес	Название сайта
http://lib.sportedu.ru:	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/:	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»

http://minstm.gov.ru/	Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации
http://www.mifkis.ru/	Московский институт физической культуры и спорта
http://www.vniifk.ru/	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
http://www.rfs.ru/	Российский футбольный союз
http://www.basket.ru/	Российская федерация баскетбола
http://www.lapta.ru/	Федерация русской лапты России
http://www.sportgymrus.ru/	Федерация спортивной гимнастики России
http://www.rusgymnastics.ru/	Всероссийская федерация художественной гимнастики России

Основные требования к уровню подготовленности учащихся 10 класса по физической культуре за учебный год

Учащийся должен знать:

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- 1) Правила безопасности на уроках легкой атлетики.
- 2) Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний.
- 3) Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.
- 4) Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.
- 5) Прикладное значение легкоатлетических упражнений.
- 6) Виды и правила соревнований по лёгкой атлетике.
- 7) Доврачебная помощь при травмах.

ГИМНАСТИКА

- 1) Правила личной гигиены и правила безопасности на уроках с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.
- 2) Основы биомеханики гимнастических упражнений, их влияние на телосложение.
- 3) Правила профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

- 1) Правила безопасности на уроках кроссовой подготовки;
- 2) Правила проведения самостоятельных занятий.
- 3) Правила соревнований.
- 4) Первая помощь при травмах и обморожениях.

ВОЛЕЙБОЛ

- 1) Правила техники безопасности на уроках волейбола;
- 2) Терминология волейбола, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия.
- 3) Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.
- 4) Правила соревнований по волейболу.

РУССКАЯ ЛАПТА

- 1) Правила техники безопасности на уроках русской лапты.
- 2) Терминология русской лапты, техника бросков и ловли мяча, техника подбрасывания и ударов по мячу, техника перемещений в поле, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия.
- 3) Правила соревнований по русской лапте.

Учащийся должен уметь;

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики.
- 2) Технически правильно выполнять высокий и низкий старт до 40м и стартовый разгон в беге на короткие дистанции, бег на результат 100м
- 3) Грамотно выстраивать тактику бега на 2000 (девушки)
- 4) Прыгать в длину с места и с 13-15 шагов разбега способом «согнув ноги».
- 5) Прыгать в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание»;
- 6) Правильно выполнять метание малого мяча (150г) с 4-5 бросковых шагов на дальность в коридор 10 м и на заданное расстояние; метание гранаты (500г. девушки) на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов; бросок набивного мяча 3 кг
- 7) Проводить подвижные игры с элементами лёгкой атлетики

ГИМНАСТИКА

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках гимнастики;
- 2) Пользоваться современным гимнастическим инвентарем и оборудованием;
- 3) . Технически правильно выполнять акробатические упражнения (кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, мост), упражнения в висах (простые и смешанные висы, подтягивание из виса лёжа), в упорах (на бревне и р/в брусьях опорные прыжки (прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой);
- 4) Выполнять комбинации акробатических упражнений, и упражнений на бревне и разновысоких брусьях, владеть гимнастической терминологией.),
- 5) Проводить подвижные игры с элементами гимнастики.

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма и обморожений на уроках кроссовой подготовки.
- 2) Пробегать дистанцию до 2км (девушки)
- 3) Проводить подвижные игры на свежем воздухе

ВОЛЕЙБОЛ

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках волейбола.
- 2) Выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками.
- 3) Выполнять нижнюю и верхнюю подачу мяча через сетку, приём мяча двумя руками снизу.
- 4) Играть в волейбол по правилам.
- 5) выполнять
- 6) Проводить подвижные игры с элементами волейбола.

РУССКАЯ ЛАПТА

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках русской лапты.
- 2) Владеть техникой подбрасываний мяча и ударов битой по мячу различными способами.
- 3) Владеть техникой ловли и передач мяча на различные расстояния, техникой осаливания мячом игрока команды соперника.
- 4) Выстраивать тактику командной игры в зависимости от складывающейся ситуации на поле.
- 5) Проводить подвижные игры с элементами русской лапты.

Содержание программы учебного предмета 11 класс

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения к активной жизнедеятельности, труду и защите отечества.

Современное олимпийское и спортивно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

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

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений их современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий и развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы 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 воздействие на организм человека, его здоровье, в т. ч. здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка и изменение дозировки с учётом индивидуальных особенностей.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	11 класс (юноши)	11 класс (девушки)
На совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт. Стартовый разгон, бег до 60 м. Бег на результат на 100 м.	

	Эстафетный бег.	
На совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 3000 м.	Бег в равномерном темпе и переменном темпе 15-20 мин. Бег 2000 м
На совершенствование техники прыжка в длину	Прыжки в длину с 13 –15 шагов разбега	
На совершенствование техники прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега	
На совершенствование техники метания в цель и на дальность	Метание теннисного мяча и мяча 150 г. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 12—14 м Метание гранаты 700 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту	Метание теннисного мяча и мяча 150 г. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту
На развитие выносливости	Длительный бег до 25 мин.	Длительный бег до 20 мин.
На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.	
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.	
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)	
На знания о физической культуре	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Виды соревнований по л/а и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием, Прикладное значение л/а упражнений. Техника безопасности при занятиях л/а. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.	
На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей судьи по видам л/а соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.	
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях л/а.	

Программный материал по волейболу.

Основная направленность	11 класс (юноши)	11 класс (девушки)
На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	
На совершенствование техники приёма и передач мяча.	Варианты техники приёма и передач мяча.	
На совершенствование техники подач мяча	Варианты подач мяча.	
На совершенствование техники нападающего удара.	Варианты нападающего удара через сетку.	
На совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов, страховка.	
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	11 класс (юноши)	11 класс (девушки)
На совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	
На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	
На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.	Комбинации упражнений с обручами, лентами, скакалками, большими мячами
На совершенствование	Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис	Толчком ноги подъем в упор на верхнюю жердь; толчком

висов и упоров	углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, махом соскок.	двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок
На освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в длину, 110 см.)	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину 110 см)
На освоение и совершенствование акробатических упражнений	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.	Сед углом; стоя на коленях наклон на зад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее основных элементов
На развитие координационных способностей	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Ритмическая гимнастика.	
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Упражнения в висах и упорах, ОРУ без предметов и с предметами, в парах.	Упражнения в висах и упорах, ОРУ без предметов и с предметами, в парах
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.	
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.	
На знания о физической культуре	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.	
На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.	
Самостоятельные занятия	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.	

Программный материал по русской лапте.

Основная направленность	11 класс (юноши)	11 класс (девушки)
На совершенствование техники ударов по мячу.	Различные варианты ударов битой (снизу-сбоку, снизу, сверху).	
На совершенствование техники бросков, передач и приёма мяча.	Варианты техники приёма и передач мяча (на точность, на дальность, осаливания).	

На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите при различных вариантах игры соперника.
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по правилам.

Программный материал по единоборствам

Основная направленность	11 класс (юноши)	11 класс (девушки)
На совершенствование техники владения приемами	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка	
Развитие координационных способностей	Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д.	
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах	
На знания о физической культуре	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца	
На освоение организаторских умений	Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств	
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами	

Программный материал по кроссовой подготовке

Основная направленность	11 класс (юноши)	11 класс (девушки)
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе до 20 мин Бег на 3000м.	
На развитие выносливости	Кросс до 20 мин, бег с препятствиями и на местности, 6 –ти минутный бег, эстафеты, круговая тренировка	
На развитие координационных способностей	Бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)	
На знания о физической культуре	Представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой	
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	

Перечень учебно-методических средств обучения

Физическая культура. 10-11 классы: учеб. Для общеобразоват. Организаций: базовый уровень / В.И. Лях. – М.: : Просвещение, 2014. – 255 с. : ил. – ISBN 978-5-09-031561-6

Физическая культура. 8-9 классы: учеб. Для общеобразоват. организаций / В.И.Лях,А.А. Зданевич; под общ. Ред. В.И. Ляха. – 6-е изд. - М. : Просвещение, 2010. – 207 с. : ил. – ISBN 978-5-09-024183-0

Библиографический список литературы

1. Беседы по методике и теории игры: В.Г. Марц. Учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 204 с. (Классическое научное наследие.Физическая культура)
2. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 144 с.
3. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга)
4. Настольная книга учителя физической культуры /Авт.-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никадрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000.- 496 с., ил.
5. Новые формы физической культуры и спорта.Петров В.К.- М.: Советский спорт, 2004. - 40 с.: ил.
6. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры: педагогических вузов, учителей школ и тренеров. – 2-е изд. Доп. и перераб. Нестеровский Д.И., Поляков В.А – Пена, 2003. – 120 с.
7. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.
8. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 276 с.
9. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. заведений /Ю.Д.Савин и др., Под ред. Ю.Д.Железнякова, Ю.М. Портнова.-М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 400 с.
10. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)
11. Физическая культура. Учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура» М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 174с: ил.

Адреса порталов и сайтов по физической культуре

Электронный адрес	Название сайта
http://lib.sportedu.ru:	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/:	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://minstm.gov.ru/	Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
http://www.mifkis.ru/:	Московский институт физической культуры и спорта
http://www.vniifk.ru/:	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
http://www.rfs.ru/	Российский футбольный союз
http://www.basket.ru/	Российская федерация баскетбола

http://www.lapta.ru/	Федерация русской лапты России
http://www.sportgymrus.ru/	Федерация спортивной гимнастики России
http://www.rusgymnastics.ru/	Всероссийская федерация художественной гимнастики России

Основные требования к уровню подготовленности учащихся 11 класса по физической культуре за учебный год

Учащийся должен знать:

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- 8) Правила безопасности на уроках легкой атлетики.
- 9) Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний.
- 10) Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.
- 11) Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.
- 12) Прикладное значение легкоатлетических упражнений.
- 13) Виды и правила соревнований по лёгкой атлетике.
- 14) Доврачебная помощь при травмах.

ГИМНАСТИКА

- 1) Правила личной гигиены и правила безопасности на уроках с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.
- 4) Основы биомеханики гимнастических упражнений, их влияние на телосложение.
- 5) Правила профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

- 5) Правила безопасности на уроках кроссовой подготовки;
- 6) Правила проведения самостоятельных занятий.
- 7) Правила соревнований.
- 8) Первая помощь при травмах и обморожениях.

ВОЛЕЙБОЛ

- 1) Правила техники безопасности на уроках волейбола;
- 5) Терминология волейбола, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия.
- 6) Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.
- 7) Правила соревнований по волейболу.

РУССКАЯ ЛАПТА

- 4) Правила техники безопасности на уроках русской лапты.
- 5) Терминология русской лапты, техника бросков и ловли мяча, техника подбрасывания и ударов по мячу, техника перемещений в поле, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия.
- 6) Правила соревнований по русской лапте.

Учащийся должен уметь;

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- 5) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики.
- 6) Технически правильно выполнять высокий и низкий старт до 40м и стартовый разгон в беге на короткие дистанции, бег на результат 100м
- 7) Грамотно выстраивать тактику бега на 2000 (девушки)
- 8) Прыгать в длину с места и с 13-15 шагов разбега способом «согнув ноги».
- 8) Прыгать в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание»;

- 9) Правильно выполнять метание малого мяча (150г) с 4-5 бросковых шагов на дальность в коридор 10 м и на заданное расстояние; метание гранаты (500г. девушки) на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов; бросок набивного мяча 3 кг
- 10) Проводить подвижные игры с элементами лёгкой атлетики

ГИМНАСТИКА

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках гимнастики;
- 6) Пользоваться современным гимнастическим инвентарем и оборудованием;
- 7) . Технически правильно выполнять акробатические упражнения (кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, мост), упражнения в висах (простые и смешанные висы, подтягивание из виса лёжа), в упорах (на бревне и р/в брусьях опорные прыжки (прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой);
- 8) Выполнять комбинации акробатических упражнений, и упражнений на бревне и разновысоких брусьях, владеть гимнастической терминологией.),
- 9) Проводить подвижные игры с элементами гимнастики.

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

- 4) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма и обморожений на уроках кроссовой подготовки.
- 5) Пробегать дистанцию до 2км (девушки)
- 6) Проводить подвижные игры на свежем воздухе

ВОЛЕЙБОЛ

- 7) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках волейбола.
- 8) Выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками.
- 9) Выполнять нижнюю и верхнюю подачу мяча через сетку, приём мяча двумя руками снизу.
- 10) Играть в волейбол по правилам.
- 11) выполнять
- 12) Проводить подвижные игры с элементами волейбола.

РУССКАЯ ЛАПТА

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках русской лапты.
- 2) Владеть техникой подбрасываний мяча и ударов битой по мячу различными способами.
- 3) Владеть техникой ловли и передач мяча на различные расстояния, техникой осаливания мячом игрока команды соперника.
- 4) Выстраивать тактику командной игры в зависимости от складывающейся ситуации на поле.
- 5) Проводить подвижные игры с элементами русской лапты.