СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (136 ч)

10-11 КЛАССЫ

(УГЛУБЛЁННЫЙ УРОВЕНЬ).

ТЕМЫ И ОБЪЁМ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УЧЕБНЫЕ РАЗДЕЛЫ И ТЕМЫ | КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ | |
| КЛАСС | |
| 10 | 11 |
| I. Знания о физической культуре  1. Профилактика простудных заболеваний средствами физической культуры.  2. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры.  3. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по общей физической подготовке и формированию телосложения.  4. Поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры.  5. Возрастные особенности.  6. Возрастные особенности тренировки.  7. Медико-физиологическая характеристика. | 8  1  2  1  1  1  1  1 | 8  1  2  1  1  1  1  1 |
| II. Способы физкультурной деятельности  1. Подготовка мест, инвентаря и оборудования для самостоятельных занятий общей физической подготовкой, физическими упражнениями из современных спортивно-оздо­ровительных систем.  2. Планирование индивидуальных занятий по общей физической подготовке с физическими упражнениями из современных спортивно-оздоровительных систем  3. Оценка самочувствия по внешним показателям и внутренним ощущениям  4. Диагностирование функционального состояния организма.  5. Тестирование уровня индивидуальной физической работоспособности и физического развития.  6. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня учащихся. | 8  2  2  1  1  1  1 | 8  2  2  1  1  1  1 |
| III. Физическое совершенствование  1. Общая физическая подготовка  2. Комплексы упражнений из современных спортивно-оздоровительных систем  – лёгкая атлетика  – спортивные игры  – плавание  – лыжная подготовка.  3. Совершенствование технико-тактических действий и техники физических упражнений в избранном виде спорта  4. Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений по избранному виду спорта | 120  20  100  22  22  16  20  10  10 | 120  20  100  22  22  16  20  10  10 |

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические качества | Физические упражнения | Показатели | | | |
| 10 класс | | 11 класс | |
| Ю | Д | Ю | Д |
| скоростные | Бег 30метров | 4,5 | 5,0 | 4,4 | 5,0 |
| Бег 100 метров | 14,2 | 16,0 | 13,5 | 15,5 |
| силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине | 12 |  | 13 |  |
| Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине |  | 25 |  | 27 |
| выносливость | Кроссовый бег 6 минут |  |  |  |  |
| Кроссовый бег  2000 метров  3000 метров | 13,00 | 10,00 | 12,00 | 9,40 |
| Технико-тактическая подготовка в избранном виде спорта | Квалификационные требования Единой всероссийской спортивной классификации в избранном виде спорта | спортивный разряд | спортивный разряд | спортивный разряд | спортивный разряд |

**Материально-техническая база**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование | Количество |
| 1 | – стенка гимнастическая | 24 |
| 2 | – скамейка гимнастическая жесткая | 6 |
| 3 | – скамейка гимнастическая мягкая |  |
| 4 | – бревно гимнастическое напольное | 1 |
| 5 | – бревно гимнастическое высокое | 1 |
| 6 | – коврик гимнастический | 24 |
| 7 | – козел гимнастический | 2 |
| 8 | – конь гимнастический | 1 |
| 9 | – турники (перекладины) подвесные | 6 |
| 10 | – брусья гимнастические, разновысокие |  |
| 11 | – брусья гимнастические, параллельные | 1 |
| 12 | – кольца гимнастические, с механизмом крепления |  |
| 13 | – канат подвесной | 2 |
| 14 | – мост подкидной гимнастический | 2 |
| 15 | – контейнер с набором гантелей |  |
| 16 | – скамья атлетическая, вертикальная |  |
| 17 | – скамья атлетическая, наклонная |  |
| 18 | – стойка для штанги |  |
| 19 | – штанги тренировочные | 2 |
| 20 | – гантели наборные |  |
| 21 | – вибрационный тренажер Агашина |  |
| 22 | – маты гимнастические | 30 |
| 23 | – мячи набивные 1 кг | 10 |
| 24 | – мячи набивные 2 кг | 10 |
| 25 | – мячи набивные 3 кг | 10 |
| 26 | – мячи теннисные | 20 |
| 27 | – скакалки гимнастические |  |
| 28 | – мяч малый (мягкий) | 20 |
| 29 | – палка гимнастическая | 20 |
| 30 | – обруч гимнастический | 20 |
| 31 | – коврики массажные |  |
| 32 | – секундомер настенный с защитной стенкой |  |
| 33 | – пылесос | 1 |
| 34 | – сетка для переноса малых мячей | 3 |
| 35 | – планка для прыжков в высоту | 2 |
| 36 | – стойки для прыжков в высоту | 2 |
| 37 | – барьеры тренировочные | 10 |
| 38 | – флажки разметочные на опоре |  |
| 39 | – лента финишная |  |
| 40 | – дорожка разметочная для прыжков в длину с места |  |
| 41 | – рулетка измерительная | 2 |
| 42 | – номера нагрудные | 88 |
| 43 | – щиты баскетбольные | 6 |
| 44 | – щиты баскетбольные с кольцами | 2 |
| 45 | – сетки для баскетбольных колец | 8 |
| 46 | – мячи баскетбольные | 25 |
| 47 | – стойки волейбольные | 2 |
| 48 | – сетка волейбольная | 2 |
| 49 | – мячи волейбольные | 25 |
| 50 | – табло перекидное | 2 |
| 51 | – жилетки игровые с номерами |  |
| 52 | – ворота мини-футбольные | 2 |
| 53 | – сетки для ворот мини-футбольных | 2 |
| 54 | – мячи футбольные | 10 |
| 55 | – мячи мини-футбольные | 3 |
| 56 | – мячи гандбольный | 4 |
| 57 | – компрессор для накачивания мячей |  |
| 58 | – сетки для ворот футбольных | 2 |
| 59 | – конусы (большие) | 25 |
| 60 | – палочки эстафетные | 8 |
| 61 | – пульсометр |  |
| 62 | – шагомер электронный |  |
| 63 | – динамометр кистевой |  |
| 64 | – тонометр автоматический | 1 |
| 65 | – весы медицинские с ростомером | 1 |
| 66 | – аптечка | 1 |
| 67 | – **штанга школьная** | 1 |
| 68 | **– лыжи пластиковые** | 80 |
| 69 | **– палки лыжные** | 80 |
| 70 | **– ботинки лыжные** | 80 |
| 71 | **– беговая дорожка электрическая** | 2 |
| 72 | **– велотренажёр магнитный** | 1 |
| 73 | **– универсальный многопрофильный тренажёр** | 1 |