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 культуре1. 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. | 81211111 | 81211111 |
| II. Способы физкультурной деятельности1. 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. | 8221111 | 8221111 |
| III. Физическое совершенствование1. 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 | 12020100222216201010 | 12020100222216201010 |

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 метров3000 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 |