**Аннотация к рабочей программе по физической культуре**

**для учащихся 1-4 классов**

Рабочая программа разработана и составлена на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1—11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012 г.).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классов: учебник для общеобразовательных учреждений. Москва : Просвещение, 2008- 2012 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - *базовую* и *вариативную. В базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент *(лыжная подготовка заменяется кроссовой).* Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
| **Класс** |
| **I**  | **II**  | **III**  | **IV**  |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| **1**  | **Базовая часть**  | **77**  | **78**  | **78**  | **78**  |
| **1.1**  | **Основы знаний о физической культуре**  | **В процессе урока**  |
| **1.2**  | **Подвижные игры**  | **20**  | **18**  | **18**  | **18**  |
| **1.3**  | **Гимнастика с элементами акробатики**  | **17**  | **18**  | **18**  | **18**  |
| **1.4**  | **Легкоатлетические упражнения**  | **21**  | **21**  | **21**  | **21**  |
| **1.5**  | **Кроссовая подготовка**  | **21**  | **21**  | **21**  | **21**  |
| **2**  | **Вариативная часть**  | **22**  | **24**  | **24**  | **24**  |
| **2.1**  | **Подвижные игры с элементами баскетбола**  | **22**  | **24**  | **24**  | **24**  |
| **Итого**  |  | **99**  | **102**  | **102**  | **102** |

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе со второго полугодия или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод в 1 четверти. Большинство заданий учащимся первого класса нужно давать в форме игры. По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. **Распределение учебного времени прохождения программного материала** **по физической культуре (1-4 классы)** **1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля. 1.1. Естественные основы.** ***1-2 классы.*** Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно- сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека. ***1-4 классы.*** Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц. **1.2. Социально-психологические основы.** ***1-2 классы.*** Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. ***3-4 классы.*** Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств. **1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.** ***1-2 классы.*** Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.***3-4 классы.*** Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей. **1.4. Подвижные игры.** ***1-4 классы.*** Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность. **1.5. Гимнастика с элементами акробатики.** ***1-4 классы.*** Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц. **1.6. Легкоатлетические упражнения.** ***1-2 классы.*** Понятия *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость;* названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях. ***3-4 классы.*** Понятие *эстафета.* Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках. **2. Демонстрировать.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Скоростные** | **Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с.** | **6,5** | **7,0** |
| **Силовые** | **Прыжок в длину с места, см** | **130** | **125** |
| **Сгибание рук в висе лежа, количество раз** | **5** | **4** |
| **Выносливость** | **Бег 1000 м** | **Без учета времени** |
| **Координация** | **Челночный бег 3x10 м/с** | **11,0** | **11,5** |

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.**Задачи** физического воспитания учащихся 1-4 классов направлены: - на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; - овладение школой движений; - развитие координационных и кондиционных способностей; - формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей; - выработку представлений об основных видах спорта; - приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.**Аннотация к рабочей программе по физической культуре** **для учащихся** 5-9 **классов** Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012). В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 (102) часов в год. Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники: - *Виленский, М. Я.* Физическая культура. 5-7 классы : учебник для общеобразовательных учреждений /М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общей редакцией М. Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2008 – 2012 гг. - *Лях, В. И.* Физическая культура. 8-9 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общей редакцией. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2008- 2012 гг. В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - *базовую* и *вариативную. В базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент *(лыжная подготовка заменяется кроссовой).* Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7-9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти. Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

|  |
| --- |
|  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |
| **Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-9 классы)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
| **Класс** |
| **V**  | **VI**  | **VII**  | **VIII** | **IX**  |
| **1**  | **Базовая часть**  | **75**  | **75**  | **75**  | **75**  | **75**  |
| **1.1**  | **Основы знаний о физической культуре**  | **В процессе урока**  |
| **1.2**  | **Спортивные игры (волейбол)**  | **18**  | **18**  | **18**  | **18**  | **18**  |
| **1.3**  | **Гимнастика с элементами акробатики**  | **18**  | **18**  | **18**  | **18**  | **18**  |
| **1.4**  | **Легкоатлетические упражнения**  | **21**  | **21**  | **21**  | **21**  | **21** |
| **1.5**  | **Кроссовая подготовка**  | **18**  | **18**  | **18**  | **18**  | **18**  |
| **2**  | **Вариативная часть**  | **27**  | **27**  | **27**  | **27**  | **27**  |
| **2.1**  | **Баскетбол**  | **27**  | **27**  | **27**  | **27**  | **27**  |
| **Итого**  |  | **102**  | **102**  | **102**  | **102**  | **102** |

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.** **1.1. Естественные основы.** ***5-6 классы.*** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. ***7-8 классы.*** Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.***9 класс****.* Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. **1.2. Социально-психологические основы.** ***5-6 классы.*** Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма. ***7-8 классы.*** Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью. ***9 класс.*** Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. **1.3. Культурно-исторические основы.** ***5-6 классы.*** Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. ***7-8 классы.*** Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека. ***9 класс.*** Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям. **1.4. Приемы закаливания.** ***5-6 классы.*** Воздушные ванны *(теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные).* Солнечные ванны *(правила, дозировка).* ***7-8 классы.*** Водные процедуры *(обтирание, душ),* купание в открытых водоемах. *9 класс.* Пользование баней. **1.5. Подвижные игры.** ***Волейбол******5-9 классы.*** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. ***Баскетбол*** ***5-9 классы.*** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и шровых заданий. **1.6. Гимнастика с элементами акробатики.** ***5-7 классы.*** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. ***8-9 классы.*** Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий. **1**.7. **Легкоатлетические упражнения.** ***5-9 классы.*** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. **1.8. Кроссовая подготовка.** ***5-9 классы.*** Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. **2. Демонстрировать.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности**  | **Физические упражнения**  | **Мальчики**  | **Девочки**  |
| **Скоростные**  | **Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.**  | **9,2**  | **10,2**  |
| **Силовые** | **Прыжок в длину с места, см**  | **180**  | **165**  |
| **Лазание по канату на расстояние 6 м, с.**  | **12** | **-** |
|  | **Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз** | -  | **18**  |
| **Выносливость** | **Бег 2000м, мин.** | **8,50** | **10,20** |
| **Координация** | **Броски малого мяча в стандартную мишень, м** | **12,0** | **10,0** |

**Задачи** физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены: - на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни; - на обучение основам базовых видов двигательных действий; - на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей; - на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма; - на углубленное представление об основных видах спорта; - на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время; - на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; - на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции. **Аннотация** **к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10-11 классов** Рабочая программа разработана и создана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012 г.). В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - *базовую и вариативную.* В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент *(лыжная подготовка заменяется кроссовой).* Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти. Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 11 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
| **Класс** |
| **XI(ю)** | **XI(д)** |
| **1**  | **Базовая часть**  | **63** | **63**  |
| **1.1**  | **Основы знаний о физической культуре**  | **В процессе урока**  |
| **1.2**  | **Спортивные игры (волейбол)**  | **21** | **21** |
| **1.3**  | **Гимнастика с элементами акробатики**  | **21** | **21**  |
| **1.4**  | **Легкоатлетические упражнения**  | **21** | **21** |
| **2**  | **Вариативная часть**  | **39** | **39** |
| **2.1**  | **Баскетбол**  | **21** | **21**  |
| **2.2** | **Кроссовая подготовка** | **18** | **18** |
|  | **Итого** | **102** | **102** |

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. 1.1. Социокультурные основы.** Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. **1.2. Психолого-педагогические основы.** 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.** 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.** Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги. **1.5. Баскетбол.** 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.** 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.** 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.**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. **2. Демонстрировать.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности**  | **Физические упражнения**  | **Юноши** | **Девушки**  |
| **Скоростные**  | **Бег 100 м, с.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Бег 30 м, с.**  | **5,0**  | **5,4**  |

 | **14,3** **5,0** | **17,5** **5,4** |
| **Силовые** | **Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз**  | **10**  | -  |
| **Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз**  | **—**  | **14**  |
|  | **Прыжок в длину с места, см**  | **215**  | **170**  |
| **Выносливость** | **Бег 2000 м, мин**  | -  | **10,00**  |
| **Бег 3000 м, мин**  | **13,30**  | -  |

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены: - на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физи-ческие 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.  |
|  |  |  |
|  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

 |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Девочки**  |
|  |  |  | **7,0**  |
|  |  |  | **125**  |
|  |  | **4**  |
|  |  | **Без учета времени**  |
|  |  |  | **11,5**  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

 |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |