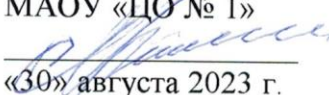


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Центр образования
№ 1» г. Белгорода имени Героя Российской Федерации Антона Геннадьевича
Копейкина**

РАССМОТРЕНО

методическим объединением
учителей ФК и ОБЖ
Протокол № 1
от « 30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
МАОУ «ЦО № 1»

«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
МАОУ «ЦО № 1»
от «01» сентября 2023 г. № 449

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура»
на уровень среднего общего образования
10-11 классы
Базовый уровень
Срок освоения программы: 2 года

Разработана:

учитель физической культуры Черникова Н.Н.

Белгород 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных

представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая

подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 136 часов: в 10 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 11 классе – 68 часов (2 часа в неделю). Общее число часов, рекомендованных для изучения вариативных модулей физической культуры, – 68 часов: в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 11 классе – 34 часа (1 час в неделю).

Распределение учебного времени прохождения программного материала

№ п/п	Вид программного материала	10 класс		11 класс	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1	Базовая часть	56		56	
1.1	Знания о ФК	В процессе уроков			
1.2	Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков			
1.3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков			
1.4	Спортивные игры (волейбол)	14		14	
1.5	Гимнастика с элементами акробатики	12		12	
1.6	Лёгкая атлетика	12		12	
1.7	Лыжная подготовка	12		12	
1.8	Элементы единоборств	6		6	
2	Вариативная часть	12		12	
2.1	Кроссовая подготовка	4		4	
2.2	Русская лапта	8		8	
	Количество часов	68		68	

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*

- *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

Содержание учебного предмета

Физическая культура как область знаний.

История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Прикладные аспекты Самбо. Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление

индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика. Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперед через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. Из виса подъем переворотом в упор силой, из виса подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

Элементы единоборств. Изучение, повторение и совершенствование специально-подготовительных упражнений различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты

падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д. Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала). Усложнение специально-подготовительных упражнений для техники. Использование упражнений в парах и тройках. Совершенствование приёмов единоборств в положении лёжа и бросков. Ознакомление и разучивание приёмов Самозащиты: освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног; освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку). Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.

Легкая атлетика. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём - передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания снаряда (на результат). Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков. Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: баскетбол, футбол и гандбол.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности). Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений; с приспособлениями. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами – двушажным и четырёхшажным; одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным). Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в

высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении. Спуски, подъемы, торможения. Эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания.

Плавание. Общая физическая подготовка на воде включает упражнения идентичные предыдущим этапам подготовки включая элементы водного поло, спортивных и подвижных игр. Углубленное изучение техники стартов и поворотов. Углубленное изучение техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс). Разучивание техники плавания - баттерфляй. Обучение согласованному синхронному движению руками и ногами, волнообразным движением всего тела. Углубленное изучение прикладных способов плавания и транспортировки утопающего.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью: Общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха). Дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным. Оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью. Спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на

велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся. Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений. Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания. Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах. Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся, и регулировать её в процессе занятия.

Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся СОО:

- опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;
- трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;
- опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- опыт природоохранных дел;
- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;
- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;
- опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;
- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;
- опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы и раздела, 10 класс

Легкая атлетика (12 часов)

Основная направленность	Юноши	Девушки
На совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.	Высокий и низкий старт. Стартовый разгон до 40м. Бег на результат:100м Эстафетный бег.
На совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м.	Бег в равномерном и переменном темпе до 15-20 мин., Бег на 2000 м.
На совершенствование техники прыжка в длину	Прыжки в длину с 13 –15 шагов разбега	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега
На совершенствование техники прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега
На совершенствование техники метания в цель и на дальность	Метание мяча 150 г. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния до 20 м Метание гранаты 700 гр. (юноши), с места на дальность, с колена, лёжа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2 х 2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2 х 2 м) с расстояния 10-12 м, Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 10м, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 12-14 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов. Броски набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений

	различных исходных положений с места, с одного – четырёх шагов вперёд – вверх на дальность заданное расстояние	
На развитие выносливости	Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, групповой, эстафеты, круговая тренировка.	Кросс до 20 мин, бег с препятствиями и на местности, 6-минутный бег, эстафеты, круговая тренировка
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.	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью
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; метания различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)	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)

<p>На знания о физической культуре</p>	<p>Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний, название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды; прикладное значение легкоатлетических упражнений; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой</p>	<p>Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний, название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды; прикладное значение легкоатлетических упражнений; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой</p>
<p>На овладение организаторскими умениями</p>	<p>Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.</p>	<p>Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками</p>

Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.	Правила самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой, тренировка в оздоровительном беге
-------------------------	---	---

Спортивные игры (волейбол). (14 часов)

Основная направленность	Юноши	Девушки
На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
На совершенствование техники приёма и передач мяча.	Варианты техники приёма и передач мяча.	Варианты техники приёма и передач мяча.
На совершенствование техники подач мяча	Варианты подач мяча.	Варианты подач мяча.
На совершенствование техники нападающего удара.	Варианты нападающего удара через сетку.	Варианты нападающего удара через сетку.
На совершенствование техники защитных действий.	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка.	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка.
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	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.	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.
--	---	---

Гимнастика с элементами акробатики (12 часов)

Основная направленность	Юноши	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.	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.	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), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажёрах, с эспандерами	Комбинации упражнений с обручами, булавами, большим мячом, палками. Упражнения на тренажёрах.
На совершенствование висов и упоров	Пройденный в предыдущих классах материал. Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь, соскок махом	Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок

	назад	
На освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 120 см (10 кл.) с разбега. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см. (11кл.)	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину 110 см)
На освоение и совершенствование акробатических упражнений	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150 – 180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов

<p>На развитие координационных способностей</p>	<p>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, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же – с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, брусках, 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</p>
<p>На развитие силовых способностей и силовой выносливости</p>	<p>Лазание 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</p>	<p>Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами</p>
<p>На развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.</p>	<p>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча</p>

На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения 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.	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.	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.	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

Элементы единоборств (6 часов)

Основная направленность	Юноши	Девушки
На освоение техники владения приёмами	Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка.	Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя.
На развитие координационных способностей	Пройденный материал по приёмам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д.	Пройденный материал по приёмам единоборства, подвижные игры типа «Бой петухов», «Борьба всадников», «Перетяни» и т.д.
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах	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.	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца.
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. Самоконтроль на занятиях единоборствами.	Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. Самоконтроль на занятиях единоборствами.

Лыжная подготовка (12 часов)

Основная направленность	Юноши	Девушки
На освоение техники	Переход с хода на ход в	Переход с хода на ход в

ЛЫЖНЫХ ХОДОВ	зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 6 км.	зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 5 км.
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.	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.

Кроссовая подготовка (4 часа)

Основная направленность	Юноши	Девушки
На освоение тактики	Элементы тактики кроссового бега, распределение сил, прохождение дистанции в режиме умеренной интенсивности. Контроль дыхания.	Элементы тактики кроссового бега, распределение сил, прохождение дистанции в режиме умеренной интенсивности. Контроль дыхания.
Развитие аэробной выносливости	Преодоление дистанции до 5 км. Длительный бег до 25 мин.	Преодоление дистанции до 3 км. Длительный бег до 20 мин.
На знания о физической культуре	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки

	бегуна. Основные элементы тактики в кроссовом беге. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Первая помощь при травмах.	бегуна. Основные элементы тактики в кроссовом беге. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Первая помощь при травмах.
--	---	---

Русская лапта (8 часов)

Основная направленность	Юноши	Девушки
На совершенствование техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
На совершенствование ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении (в парах, тройках, квадрате, круге)	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении (в парах, тройках, квадрате, круге)
На совершенствование техники ударов битой по мячу	Различные варианты ударов битой (сбоку, снизу, сверху).	Различные варианты ударов битой (сбоку, снизу, сверху).
На совершенствование техникой бросков мяча	Варианты техники приёма и передач мяча (на точность, на дальность)	Варианты техники приёма и передач мяча (на точность, на дальность)

На совершенствование индивидуальной техники защиты	Приемы, позволяющие избежать осаливание. Пересаливание, самоосаливание. Перебежки (индивидуальные, групповые, командные)	Приемы, позволяющие избежать осаливание. Пересаливание, самоосаливание. Перебежки (индивидуальные, групповые, командные)
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите при различных вариантах игры соперника.	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 упрощенным правилам русской лапты Игра по правилам	Игра по упрощенным правилам русской лапты Игра по правилам

Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы и раздела, 11 класс

Знания 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 проведения 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.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Легкая атлетика (12 часов)

Основная направленность	Юноши	Девушки
На совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.	Высокий и низкий старт. Стартовый разгон до 40м. Бег на результат:100м Эстафетный бег.
На совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м.	Бег в равномерном и переменном темпе до 15-20 мин., Бег на 2000 м.
На совершенствование техники прыжка в длину	Прыжки в длину с 13 –15 шагов разбега	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега
На совершенствование техники прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега
На совершенствование техники метания в цель и на дальность	Метание мяча 150 г. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния до 20 м Метание гранаты 700 гр. (юноши), с места на дальность, с колена, лёжа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2 х 2 м) с расстояния 12-15 м, по	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 10м, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 12-14 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов. Броски набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений

	<p>движущейся цели (2 х 2 м) с расстояния 10-12 м, Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного – четырёх шагов вперёд – вверх на дальность заданное расстояние</p>	
<p>На развитие выносливости</p>	<p>Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, групповой, эстафеты, круговая тренировка.</p>	<p>Кросс до 20 мин, бег с препятствиями и на местности, 6-минутный бег, эстафеты, круговая тренировка</p>
<p>На развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.</p>	<p>Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей</p>
<p>На развитие скоростных способностей</p>	<p>Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.</p>	<p>Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью</p>

<p>На развитие координационных способностей</p>	<p>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; метания различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)</p>	<p>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)</p>
---	---	--

<p>На знания о физической культуре</p>	<p>Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний, название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды; прикладное значение легкоатлетических упражнений; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой</p>	<p>Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний, название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды; прикладное значение легкоатлетических упражнений; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой</p>
<p>На овладение организаторскими умениями</p>	<p>Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.</p>	<p>Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками</p>

Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.	Правила самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой, тренировка в оздоровительном беге
-------------------------	---	---

Спортивные игры (волейбол) (14 часов)

Основная направленность	Юноши	Девушки
На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
На совершенствование техники приёма и передач мяча.	Варианты техники приёма и передач мяча.	Варианты техники приёма и передач мяча.
На совершенствование техники подач мяча	Варианты подач мяча.	Варианты подач мяча.
На совершенствование техники нападающего удара.	Варианты нападающего удара через сетку.	Варианты нападающего удара через сетку.
На совершенствование техники защитных действий.	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка.	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка.
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	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.	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.
--	---	---

Гимнастика с элементами акробатики (12 часов)

Основная направленность	Юноши	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.	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.	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), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажёрах, с эспандерами	Комбинации упражнений с обручами, булавами, большим мячом, палками. Упражнения на тренажёрах.
На совершенствование висов и упоров	Пройденный в предыдущих классах материал. Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь, соскок махом	Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок

	назад	
На освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 120 см (10 кл.) с разбега. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см. (11кл.)	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину 110 см)
На освоение и совершенствование акробатических упражнений	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150 – 180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов

<p>На развитие координационных способностей</p>	<p>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, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же – с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, брусках, 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</p>
<p>На развитие силовых способностей и силовой выносливости</p>	<p>Лазание 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</p>	<p>Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами</p>
<p>На развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.</p>	<p>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча</p>

На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения 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.	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.	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.	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

Элементы единоборств (6 часов)

Основная направленность	Юноши	Девушки
На освоение техники владения приёмами	Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка.	Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя.
На развитие координационных способностей	Пройденный материал по приёмам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д.	Пройденный материал по приёмам единоборства, подвижные игры типа «Бой петухов», «Борьба всадников», «Перетяни» и т.д.
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах	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.	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца.
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. Самоконтроль на занятиях единоборствами.	Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. Самоконтроль на занятиях единоборствами.

Лыжная подготовка (12 часов)

Основная направленность	Юноши	Девушки
На освоение техники	Переход с хода на ход в	Переход с хода на ход в

ЛЫЖНЫХ ХОДОВ	зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 8 км.	зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 5 км.
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.	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.

Кроссовая подготовка (4 часа)

Основная направленность	Юноши	Девушки
На освоение тактики	Элементы тактики кроссового бега, распределение сил, прохождение дистанции в режиме умеренной интенсивности. Контроль дыхания.	Элементы тактики кроссового бега, распределение сил, прохождение дистанции в режиме умеренной интенсивности. Контроль дыхания.
Развитие аэробной выносливости	Преодоление дистанции до 5 км. Длительный бег до 25 мин.	Преодоление дистанции до 3 км. Длительный бег до 20 мин.
На знания о физической культуре	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки

	бегуна. Основные элементы тактики в кроссовом беге. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Первая помощь при травмах.	бегуна. Основные элементы тактики в кроссовом беге. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Первая помощь при травмах.
--	---	---

Русская лапта (8 часов)

Основная направленность	Юноши	Девушки
На совершенствование техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
На совершенствование ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении (в парах, тройках, квадрате, круге)	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении (в парах, тройках, квадрате, круге)
На совершенствование техники ударов битой по мячу	Различные варианты ударов битой (сбоку, снизу, сверху).	Различные варианты ударов битой (сбоку, снизу, сверху).
На совершенствование техникой бросков мяча	Варианты техники приёма и передач мяча (на точность, на дальность)	Варианты техники приёма и передач мяча (на точность, на дальность)

На совершенствование индивидуальной техники защиты	Приемы, позволяющие избежать осаливание. Пересаливание, самоосаливание. Перебежки (индивидуальные, групповые, командные)	Приемы, позволяющие избежать осаливание. Пересаливание, самоосаливание. Перебежки (индивидуальные, групповые, командные)
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите при различных вариантах игры соперника.	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 упрощенным правилам русской лапты Игра по правилам	Игра по упрощенным правилам русской лапты Игра по правилам

Система оценки образовательных достижений учащихся

Структурный компонент Рабочей программы «Формы и средства контроля» включает материалы в виде тестов, контрольных нормативов, оценки техники выполнения, устного опроса и др. для проверки освоения школьниками содержания учебного материала. Он определяется инструктивно-методическими документами о преподавании учебных предметов и дисциплин, а также положением ОУ «О системе оценок, форм, порядке и периодичности текущего контроля МАОУ «ЦО № 1» г. Белгорода».

Важной особенностью образовательного процесса является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков.

По мере прохождения учебного материала по физической культуре в процессе урока используются различные формы контроля:

- предварительный (определяет готовность учащихся к усвоению нового учебного материала или к выполнению нормативных требований учебной программы);
- текущий (проводится на каждом уроке для определения результативности обучения);
- итоговый (необходим для выявления конечных результатов учебной работы по теме, разделу учебной программы за четверть, учебный год).

Для контроля физических качеств и двигательных действий используются тестирование и оценка техники выполнения. Для контроля усвоения знаний применяется устный опрос.

МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

При выполнении минимальных требований к уровню подготовленности обучающиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины специальных знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

ОЦЕНКА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что обучающиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Обучающийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их обучающимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

ОЦЕНКА ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ (УМЕНИЯМИ, НАВЫКАМИ)

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный метод.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

**ОЦЕНКА УМЕНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО
- ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Оценка «5» — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают тесты для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей.

Уровень физической подготовленности учащихся 15-16-17 лет

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий 3	Средний 4	Высокий 5	Низкий 3	Средний 4	Высокий 5
Скоростные	Бег 30м (с)	15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
		16	5,2	5,1-4,8	4,4	6,1	5,9-5,3	4,8
		17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
Координационные	Челночный бег 3×10м (с)	15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
		16	8,2	8,0-7,7	7,3	9,7	9,3-8,7	8,4
		17	8,1	7,0-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	15	175	190-205	220	155	165-185	205
		16	180	195-210	230	160	170-190	210
		17	190	205-220	240	160	170-190	210
Выносливость	6- минутный бег	15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
		16	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
		17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см.	15	4	8-10	12	7	12-14	20
		16	5	9-12	15	7	12-14	20
		17	5	9-12	15	7	12-14	20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса. Количество раз (юноши)	15	3	7-8	10			
		16	4	8-9	11			
		17	5	9-10	12			
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа. Количество раз (девушки)	15				5	12-13	16
		16				6	13-15	18
		17				6	13-15	18

Описание учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Основная литература

- «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В. И. Лях и А. А. Зданевич Издательство «Просвещение», 2011
- Учебник «Физическая культура 10-11 классы» В. И. Лях и А. А. Зданевич издательство «Просвещение», 2011

Дополнительная литература

- Безопасность уроков, соревнований и походов / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий М.: ООО «НЦ ЭНАС», 2003
- Подвижные игры. Учебное пособие. / М.П.Спирин, Л.В.Жилина Белгород 2010
- Рабочие программы. Физкультура 1-11 классы./ авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова, Волгоград. «Учитель». 2013
- Справочник учителя физической культуры. / П. А. Киселёв, С. Б. Киселёва. Волгоград. «Учитель». 2011
- Теория и методика физического воспитания. / Б.А.Ашмарина М.: «Просвещение» 2009
- Физическая культура в школе. / Ю.Ф. Янсон Ростов-на-Дону «Феникс» 2009

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, туризм 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.volley.ru/	Всероссийская федерация волейбола
http://www.lapta.ru/	Федерация лапты России
http://www.sportgymrus.ru/	Федерация спортивной гимнастики России

**Перечень
материально-технического оснащения**

	Примерный перечень необходимого оборудования	Необходимое для проведения занятий	Фактическое наличие оборудования и инвентаря	Необходимая потребность оборудования и инвентаря
Комплект для занятий по общей физической подготовке	Стенки гимнастические пролет 0,8 м	12 шт.	6 шт.	6 шт.
	Маты гимнастические	1 на 2 чел.	15 шт.	-
	Скамейки гимнастические	6 шт.	0 шт.	6 шт.
	Канаты для лазания 1-6 м	2 шт.	2	-
	Шесты для лазания 1-5,5 м	1 шт.	-	1 шт.
	Перекладины	2 шт.	1 шт.	1 шт.
Инвентарь для развития физических качеств	Гантели 1 кг (пара)	1 на каждого	10 шт.	15 шт.
	Палка гимнастическая	1 на каждого	20 шт.	5 шт.
	Рулетки (25 и 10)	1 шт.	1 шт.	-

	Свистки судейские	2 шт.	1 шт.	1 шт.
	Секундомеры	2 шт.		2 шт.
Оборудования для контроля и оценки действий	Устройство для подъем флага	1 шт.		1 шт.
Комплект для занятий гимнастикой	Комплект школьный для прыжков в высоту	1 шт.	1 шт.	-
	Жерди гимнастических брусьев школьных			
	-разновысокие	1 пара	1 шт.	-
	-параллельные	1 пара	1 шт.	-
	Корпусы коня гимнастического школьного	1 шт.	1 шт.	
	Корпусы козла гимнастического школьного	1 шт.	1 шт.	
	Корпусы бревна гимнастического школьного	1 шт.	-	1 шт.
	Мостики гимнастические	2 шт.	2 шт.	
	Обручи гимнастические диаметром 90-95 см	1 на каждого	20 шт.	5 шт.
	Скакалки гимнастические	1 на каждого	10 шт.	15 шт.
	Бревно гимнастическое (универсальное)	1 шт.	1 шт.	-
	Помост для поднятия тяжестей	1 шт.	-	-
	Гири весом 16 кг.	2 шт.	2 шт.	-
	Гантели простые 1,2,3 кг	1 на каждого	-	1 на каждого
	Кольца гимнастические	1 пара	-	1 пара
Комплект для	Эстафетные	1 на 2 чел.	4 шт.	10 шт.

занятий легкой атлетикой	палочки			
	Приспособление для установки планок	2 комп.	2 комп.	-
	Планки для прыжков в высоту	2 шт.	1 шт.	1 шт.
	Мячи для метания в цель	1 на 2 чел.	5 шт.	10 шт.
	Цель для метания	2 шт.	-	2 шт.
	Мячи малые (теннисные, хоккейные)	1 на 2 чел.	-	1 на 2 чел.
	Мячи малые резиновые	1 на 2 чел.	5 шт.	10 шт.
	Стойки для прыжков	6 шт.	-	6 шт.
	Флажки разные	40 шт.	-	40 шт.
	Гранаты (250, 500, 750 г.)	1 на 2 чел. Каждого вида	6 шт.	8 шт.
Комплект для занятий подвижными с элементами спортивных игр	Мячи футбольные	1 на 2 чел.	5 шт.	7 шт.
	Мячи волейбольные	1 на каждого	10 шт.	15 шт.
	Мячи баскетбольные	1 на каждого	5 шт.	20 шт.
	Мячи для игры в ручной мяч	1 на каждого	2 шт.	20 шт.
	Мячи набивные весом (от 1 до 4 кг.)	1 на 2 чел.	5 шт.	10 шт.
	Насосы с иглами для надувания мячей	2 шт.	1 шт.	1 шт.
	Рулетки	2 шт.	-	2 шт.
	Секундомеры	2 шт.	-	2 шт.
	Свистки судейские	2 шт.	-	2 шт.
	Сетка волейбольная	1 шт.	1 шт.	-

	Стойки волейбольные	2 шт.	2 шт.	-
	Щиты баскетбольные	2 шт.	2 шт.	-
	Щиты баскетбольные тренировочные (дополнительные съемные)	6 шт.	-	6 шт.
	Канат для перетягивания	1 шт.	1 шт.	-
	Измеритель высоты сетки	1 шт.	-	1 шт.
	Доска показателей счета игры	1 шт.	1 шт.	-
	Стойки для обводки (деревянные)	10 шт.	-	10 шт.
	Ворота для игры в ручной мяч (мини футбол)	2 шт.	-	2 шт.
	Биты для лапты	1 на 2 чел.	2 шт.	10 шт.
	Вышка судейская	1 шт.	-	1 шт.
Комплект для занятий по лыжной подготовке	Лыжи с креплениями, ботинки лыжные	1 на каждого	8 шт.	22 шт.
	Палки лыжные (5-11 классы)	1 на каждого	8 шт.	22 шт.

