**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 5**

**Принята «Утверждаю»**

**педагогическим советом школы Директор МБОУ СОШ № 5**

**«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.И. Гордеева**

**Протокол № \_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_.**

**Рабочая программа**

**среднего (полного) общего образования**

**по физической культуре**

**для учащихся 10 –11 классов**

*Базовый уровень*

Срок реализации программы 2 года

***Разработчик программы:***

**Булыченко**

**Лариса Васильевна –**

учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

**п.г.т. Сафоново**

**20\_\_\_ год**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа среднего (полного) общего образования по предмету «Физическая культура» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре, утверждённого приказом Минобрнауки России от 05.03.2004г. № 1089;
3. Федерального базисного учебного плана (Базисный учебный план, утверждённый приказом Министерства образования РФ № 1312; от 09.03.2004г.);
4. Учебного плана МБОУСОШ № 5;
5. Примерной программы среднего (полного) общего образования по физической культуре.

Учебно-методический комплекс представлен учебником:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 10-11 класс М., «Просвещение» 2012г.

**Назначение программы**

Рабочая программа по физической культуре определяет инвариантную (обязательную) часть учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и дает распределение учебных часов на их изучение.

**Структура рабочей программы**

Рабочая программа по физической культуре включает три раздела: пояснительную записку; основное содержание с распределением учебных часов по разделам; требования к уровню подготовки выпускников.

**Общая характеристика учебного предмета**

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трём основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В рабочей программе для среднего (полного) общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношении. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. В разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» содержаться сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений. В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приёмы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности. Индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой» соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся сведения об основах самостоятельной подготовки учащихся к соревновательной деятельности, даются понятия тренировочного процесса и тренировочного занятия, раскрываются общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке и её связи со спортивно-оздоровительной деятельностью. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной физической подготовкой» дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности учащихся по одному из базовых видов спорта, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности. Отличительной особенностью этого раздела, является предоставление возможности учащимся осуществлять углубленную подготовку по одному из базовых видов спорта. В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся практические умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки.

**Цели**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, рабочая программа среднего (полного) общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- освоение системой знаний о физической культуре и спорте, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Место предмета в базисном учебном плане**

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 204 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего (полного) общего образования, из расчета 3 часов в неделю в X и XI классах (таблица № 1).

Таблица № 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Четверть | Классы | | Всего часов |
| 10 | 11 |
| I | 27 | 27 | 54 |
| II | 21 | 21 | 42 |
| III | 30 | 30 | 60 |
| IV | 24 | 24 | 48 |
| Год | 102 | 102 | 204 |

Из-за отсутствия условий в школе на прохождения учебного материала «Плавательные упражнения» время, отведённое, в примерной программе на прохождения этого учебного материала перераспределено в рабочей программе на изучение раздела «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью». В рабочей программе время, отведённое примерной программой на другие разделы, сохранено.

**Общеучебные умения, навыки и способы деятельности**

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;

- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;

- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;

- умение составлять планы и конспекты;

- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;

- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;

- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;

- владение умениями совместной деятельности.

**Результаты обучения**

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

**Учебно-тематический план при трёхразовых занятиях в неделю**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Раздел** | **Количество часов**  **по**  **Примерной программе** | **Количество часов**  **по Рабочей программе** | | **Всего часов**  **по**  **Рабочей программе** |
| **Класс** | |
| **10** | **11** |
|  | **Основное содержание** | **140** | **102** | **102** | **204** |
| **1.** | **Физкультурно-оздоровительная**  **деятельность** | **71** | **35** | **36** | **71** |
| 1.1. | Знания о физкультурно-оздоровительной  деятельности | 8 | 4 | 4 | 8 |
| 1.2. | Физическое совершенствование  с оздоровительной направленностью | 55 | 27 | 28 | 55 |
| 1.3. | Способы физкультурно-оздоровительной  деятельности | 8 | 4 | 4 | 8 |
| **2.** | **Спортивно-оздоровительная деятельность**  **с прикладно-ориентированной**  **физической подготовкой** | **57** | **67** | **66** | **133** |
| 2.1. | Знания о спортивно-оздоровительной деятельности  с прикладно-ориентированной  физической подготовкой | 4 | 2 | 2 | 4 |
| 2.2. | *Физическое совершенствование*  *со спортивно-оздоровительной*  *и прикладно-ориентированной направленностью* | *50* | *65* | *64* | *129* |
| 2.2.1. | Гимнастика с основами акробатики |  | 10 | 10 | 20 |
| 2.2.2. | Легкая атлетика |  | 16 | 16 | 32 |
| 2.2.3. | Лыжные гонки |  | 18 | 18 | 36 |
| 2.2.4. | Спортивные игры |  | 18 | 16 | 34 |
| 2.2.5. | Атлетические единоборства (юноши) |  | 1 | 1 | 2 |
| 2.2.6. | Национальные виды спорта |  | 1 | 1 | 2 |
| 2.3. | Способы спортивно-оздоровительной деятельности | 3 | 1 | 2 | 3 |
| **Резервные часы** | | **12** |  |  |  |
| **Количество часов в год** | | **140** | **102** | **102** | **204** |

**Распределение учебного материала по четвертям в 10 -11 классах**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название**  **содержательной линии и разделов** | **10 класс** | | | | | **11 класс** | | | | |
| **Всего** | I  чет | II  чет | III  чет | IV  чет | **Всего** | I  чет | II  чет | III  чет | IV  чет |
| **1.** | **Физкультурно-оздоровительная**  **деятельность** | **35** | **7** | **11** | **6** | **11** | **36** | **9** | **11** | **6** | **10** |
| 1.1. | Знания о физкультурно-оздоровительной  деятельности | 4 | 1 | - | - | 3 | 4 | 1 | - | 2 | 1 |
| 1.2. | Физическое совершенствование  с оздоровительной направленностью | 27 | 6 | 11 | 4 | 6 | 28 | 6 | 11 | 4 | 7 |
| 1.3. | Способы физкультурно-оздоровительной  деятельности | 4 | - | - | 2 | 2 | 4 | 2 | - | - | 2 |
| **2.** | **Спортивно-оздоровительная деятельность**  **с прикладно-ориентированной**  **физической подготовкой** | **67** | **21** | **10** | **24** | **12** | **66** | **18** | **10** | **24** | **14** |
| 2.1. | Знания о спортивно-оздоровительной деятельности  с прикладно-ориентированной  физической подготовкой | 2 | - | - | - | 2 | 2 | - | - | - | 2 |
| 2.2. | *Физическое совершенствование*  *со спортивно-оздоровительной*  *и прикладно-ориентированной направленностью* | *65* | *21* | *10* | *24* | *10* | *64* | 18 | 10 | 24 | 12 |
| 2.2.1. | Гимнастика с основами акробатики | 10 | - | 10 | - | - | 10 | - | 10 | - | - |
| 2.2.2. | Легкая атлетика | 16 | 10 | - | - | 6 | 16 | 10 | - | - | 6 |
| 2.2.3. | Лыжные гонки | 18 | - | - | 18 | - | 18 | - | - | 18 | - |
| 2.2.4. | Спортивные игры | 18 | 10 | - | 6 | 2 | 16 | 6 | - | 6 | 4 |
| 2.2.5. | Атлетические единоборства (юноши) | 1 | - | - | - | 1 | 1 | - | - | - | 1 |
| 2.2.6. | Национальные виды спорта | 1 | 1 | - | - | - | 1 | 1 | - | - | - |
| 2.3. | Способы спортивно-оздоровительной деятельности | 1 | - | - | - | 1 | 2 | 1 | - | - | 1 |
| **Итого** | | **102** | **27** | **21** | **30** | **24** | **102** | **27** | **21** | **30** | **24** |

**Распределение учебного материала по урокам в 10-11 классах**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название**  **содержательной линии**  **и разделов** | **10 класс** | | **11 класс** | |
| Кол-во часов | № урока | Кол-во часов | № урока |
| **1.** | **Физкультурно-оздоровительная**  **деятельность** | **35** | 11-17, 40-50, 57-60,  79-83, 90, 91, 97-102 | **36** | 11-17, 24, 25, 38-48, 55-58,  77, 78, 79, 86, 87, 96-102 |
| 1.1. | Знания о физкультурно-оздоровительной  деятельности | 4 | 11, 81, 82, 83 | 4 | 11, 77, 78, 79 |
| 1.2. | Физическое совершенствование  с оздоровительной направленностью | 27 | 12-17, 40-50,  57-60, 97-102 | 28 | 12-17, 38-48,  55-58, 96-102 |
| 1.3. | Способы физкультурно-оздоровительной  деятельности | 4 | 79, 80, 90,91 | 4 | 24, 25. 86, 87 |
| **2.** | **Спортивно-оздоровительная деятельность**  **с прикладно-ориентированной**  **физической подготовкой** | **67** | ***1-10, 18-27, 30-39, 51-56,***  **61-79, 84-89,**  **92-96, 101** | **66** | **1-10, 18 – 23, 26, 28 -37,**  **49 – 54, 59-76,**  **80- 85, 88 – 94** |
| 2.1. | Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной  физической подготовкой | 2 | 94, 95 | 2 | 92, 93 |
| 2.2. | *Физическое совершенствование*  *со спортивно-оздоровительной*  *и прикладно-ориентированной направленностью* | *65* | *1-10, 18-27, 30-39, 51-56,*  61-79, 84-89, 92,  93, 96, 101 | *64* | *1-10, 18 – 23, 26, 28 -37,*  *49 – 54, 59-76, 80- 85,*  *88 – 91, 94* |
| 2.2.1. | Гимнастика с основами акробатики | 10 | 30-39 | 10 | 28 - 37 |
| 2.2.2. | Легкая атлетика | 16 | 1-10, 84-89 | 16 | 1-10, 80- 85 |
| 2.2.3. | Лыжные гонки | 18 | 61-78 | 18 | 59-76 |
| 2.2.4. | Спортивные игры | 18 | 18-27,  51-56, 92, 93 | 16 | 18-23,  49 – 54, 88 - 91 |
| 2.2.5. | Атлетические единоборства (юноши) | 1 | 96 | 1 | 94 |
| 2.2.6. | Национальные виды спорта | 1 | 79 | 1 | 26 |
| 2.3. | Способы спортивно-оздоровительной деятельности | 1 | 28 | 2 | 27, 95 |
| **Итого:** | | **102** |  | **102** |  |

**10 класс**

**Тематическое планирование (102 ч.)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержательная**  **линия** | **Название раздела** | **Содержание** | **Кол-во часов** | **№ урока** |
| **1. Физкультурно-оздоровительная деятельность** |  | | **35** | 11-17, 40-50,57-60, 79-83, 97-102, 90 91 |
| 1.1. Знания  о физкультурно-оздоровительной деятельности |  | 4 | 11, 81, 82, 83 |
| Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры | 1 | 11 |
| Общие представления о современных и оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. | 1 | 81 |
| Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур). | 1 | 82 |
| Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). | 1 | 83 |
| 1.2. Физическое совершенствование  с оздоровительной направленностью |  | 28 | 12-17, 40-50,57-60, 97-102 |
| Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения). | 1 | 12 |
| Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии  с медицинскими показаниями  (при нарушениях осанки и плоскостопия). | 1 | 13 |
| Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при остеохондрозе). | 1 | 14 |
| Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при бронхиальной астме). | 1 | 15 |
| Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями  (при заболеваниях сердечно-сосудистой системы). | 1 | 16 |
| Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при простудных заболеваниях). | 3 | 17, 46, 47 |
| Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями  (при частых нервно-психических перенапряжениях). | 3 | 40, 41, 48 |
| Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при частых стрессах). | 2 | 42,43 |
| Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при частых головных болях). | 2 | 44, 45 |
| Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при частых стрессах).  Комплексы упражнений в предродовом периоде (девушки). | 1 | 40 |
| Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при частых простудных заболеваниях).  Комплексы упражнений в предродовом периоде (девушки). | 1 | 50 |
| Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, "подтягивание" отстающих в своём развитии мышц и мышечных групп. Ритмическая гимнастика (девушки): стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений. | 1 | 57 |
| Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на формирование гармонического телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическому признакам). Ритмическая гимнастика (девушки): танцевальные движения из народных танцев (каблучный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг, припадание). | 1 | 58 |
| Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на формирование гармонического телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическому признакам). Ритмическая гимнастика (девушки): танцевальные движения из современных танцев. | 1 | 59 |
| Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц спины, "подтягивание " отстающих в своём развитии мышц и мышечных групп.  Ритмическая гимнастика (девушки): упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивание мяча, перекаты мяча, выкруты мяча). | 1 | 60 |
| Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц спины, "подтягивание " отстающих в своём развитии мышц и мышечных групп.  Ритмическая гимнастика (девушки): упражнения художественной гимнастики со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки). | 1 | 97 |
| Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на формирование гармонического телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам). Ритмическая гимнастика (девушки): упражнения художественной гимнастики с обручем (хваты, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты). | 1 | 98 |
| Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на формирование гармонического телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам). Аэробика (девушки): композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов). | 1 | 99 |
| Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.  Аэробика (девушки): композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов). |  | 100 |
| Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса. Аэробика (девушки): общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений. |  | 101 |
| Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса. Аэробика (девушки): общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений. |  | 102 |
| 1.3. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности |  | 4 | 79, 80, 90 91 |
| Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели. | 2 | 79, 80 |
| Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью. | 2 | 90, 91 |
| **2. Спортивно -оздоровительная деятельность**  **с прикладно -ориентированной физической подготовкой** |  | | **66** | 30-30, |
| 2.1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности  с прикладно-ориентированной физической подготовкой |  | 2 | 94, 95 |
| Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. | 1 | 94 |
| Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). | 1 | 95 |
| 2.2. *Физическое совершенствование*  *со спортивно-оздоровительной*  *и прикладно-ориентированной направленностью* |  | *64* | 1-10, 30-39,  84-89, |
| 2.2.1. Гимнастика  с основами акробатики |  | 10 | 30-39 |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Совершенствование акробатических упражнений. Юноши: длинный кувырок через припятствие на высоте до 90 см; Девушки: сед углом. | 1 | 30 |
| Совершенствование акробатических упражнений.  Юноши: стойка на руках с помощью.  Девушки: стоя на коленях наклон назад. Совершенствование техники в соревновательных упражнениях. | 1 | 31 |
| Совершенствование акробатических упражнений.  Юноши: переворот боком. Девушки: стойка на лопатках. Совершенствование техники в соревновательных упражнениях. | 1 | 32 |
| Совершенствование акробатических упражнений.  Девушки: Кувырок вперёд (назад) в группировке, вперёд ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*; стойка на лопатках, перекат вперёд в упор присев; равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.  Юноши: кувырок вперёд в стойку на лопатках, перекат вперёд в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Совершенствование техники в соревновательных упражнениях. | 1 | 33 |
| Совершенствование висов и упоров. Юноши: 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. Подьём переворотом, подьём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.  Девушки: толчком ног подьём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Прикладные упражнения на гимнастических снарядах. | 1 | 34 |
| Совершенствование опорных прыжков. Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 -120 см.  Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). Прикладные упражнения на гимнастических снарядах. | 1 | 35 |
| Совершенствование опорных прыжков.  Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 -120 см.  Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).  Лазанье по канату. | 1 | 36 |
| Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и расхождением. Гимнастическое бревно (девушки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижениями приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперёд; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскок прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой. Лазанье по канату. | 1 | 37 |
| Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): передвижение в висе на руках по горизонтальному канату и в висе на руках с захватом каната ногами.  Гимнастическое бревно (девушки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижениями приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперёд; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскок прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой.  Опорные прыжки. Лазанье по канату. | 1 | 38 |
| Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке. Строевые команды и приёмы (юноши). Гимнастическое бревно (девушки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижениями приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперёд; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскок прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой.  Опорные прыжки через препятствия. | 1 | 39 |
| 2.2.3. Легкая атлетика |  | 16 | 1-10, 84-89 |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Кроссовый бег до 25 мин. (юноши), до 20 мин. (девушки). | 1 | 1 |
| Бег на 100 м с высокого старта (спринтерский). Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега способом "прогнувшись". Кроссовый бег до 25 мин. (юноши), до 20 мин. (девушки). Бег 30 м (у). Кроссовый бег. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги". | 1 | 2 |
| Метание малого мяча по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега. Бег на 30 м (учёт). Бег на 3000 м (юноши), на 2000 м (девушки). Кросс по пересечённой местности с использованием способов ориентирования. Прыжки в длину с разбега. | 1 | 3 |
| Спортивная ходьба. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность. Прыжки на скакалке за 1 мин. (учёт). Бег 100 м (учёт). Метание | 1 | 4 |
| Бег на результат 100 м (спринтерский). Метание гранаты 500-700 г на дальность с колена. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега способом "прогнувшись". | 1 | 5 |
| Эстафетный бег. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега способом "перешагивание". Метание гранаты 500-700 г на дальность лёжа. | 1 | 6 |
| Бег на 1000 м (учёт). Метание гранаты 500-700 г на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Прыжки в длину с места способом "согнув ноги". | 1 | 7 |
| Прыжки в длину с места способом "согнув ноги" (учёт). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересечённой местности с использованием простейших способов ориентирования. Бег на 2000 м (девушки). | 1 | 8 |
| Челночный бег 3х10 м (учёт). Бег на 3000 м (юноши), на 2000 м (девушки). | 1 | 9 |
| Шестиминутный бег (учёт). Метание гранаты 500-700 г на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность. | 1 | 10 |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Кроссовый бег до 25 мин. (юноши), до 20 мин. (девушки). | 1 | 84 |
| Бег на 100 м с высокого старта (спринтерский). Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега способом "прогнувшись". Кроссовый бег до 25 мин. (юноши), до 20 мин. (девушки). | 1 | 85 |
| Метание малого мяча по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега. Бег на 30 м (учёт). Бег на 3000 м (юноши), на 2000 м (девушки). | 1 | 86 |
| Спортивная ходьба. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность. Прыжки на скакалке за 1 мин. (учёт). | 1 | 87 |
| Спортивная ходьба. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность. Прыжки на скакалке за 1 мин. (учёт). | 1 | 88 |
| Эстафетный бег. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега способом "перешагивание". Метание гранаты 500-700 г на дальность лёжа. |  | 89 |
|  | 2.2.4. Лыжные гонки |  | 18 | 61-78 |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы). Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным ходом, одновременным безшажным. | 1 | 61 |
| Повороты в движении "переступанием". Подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши). | 1 | 62 |
| Передвижение лыжными ходами: одновременным одношажным, одновременным двухшажным. Повороты в движении "переступанием". | 1 | 63 |
| Подъём в гору скользящим шагом. Спуски со склона в низкой и основной стойке (по прямой и наискось). Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши). | 1 | 64 |
| Передвижение лыжными ходами: одновременным одношажным, одновременным двухшажным.  Повороты при спуске "полуплугом". | 1 | 65 |
| Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным ходом, одновременным безшажным. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши). | 1 | 66 |
| Подъём в гору скользящим шагом. Спуски со склона в низкой стойке и основной стойке (по прямой и наискось). Торможение "упором". | 1 | 67 |
| Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши). | 1 | 68 |
| Подъём в гору скользящим шагом. Спуски со склона в низкой стойке и основной стойке (по прямой и наискось). Торможение "упором". | 1 | 69 |
| Передвижение лыжными ходами: одновременным одношажным, одновременным двухшажным. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши). | 1 | 70 |
| Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне (преодоление контруклонов). Торможение "упором". | 1 | 71 |
| Передвижение лыжными ходами: одновременным одношажным, одновременным двухшажным. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши). | 1 | 72 |
| Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным. Повороты при спуске "полуплугом". | 1 | 73 |
| Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 2 км на время. | 1 | 74 |
| Подъём в гору скользящим шагом. Спуск со склона в низкой и основной стойке. Торможение "упором". Прикладные упражнения (юноши): специализированные полосы препятствий, включающие подъёмы, спуски ("по прямой"), небольшие овраги и невысокие трамплины. | 1 | 75 |
| Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 3 км на время. | 1 | 76 |
| Подъём в гору скользящим шагом. Спуски со склона в низкой стойке и основной стойке (по прямой и наискось). Торможение "упором". Прикладные упражнения (юноши): специализированные полосы препятствий, включающие подъёмы, спуски ("по прямой"), небольшие овраги и невысокие трамплины. | 1 | 77 |
| Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши). | 1 | 78 |
| 2.2.4. Спортивные игры |  | 16 | 18-27,  51-56, 92-93 |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. Совершенствование технических приёмов. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек; ловли и передач мяча; ведения мяча; бросков мяча. Игра по правилам. | 1 | 18 |
| Баскетбол. Совершенствование командно-тактических действий. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам. | 1 | 19 |
| Баскетбол. Прикладные упражнения (юноши) упражнения и технические действия, сопряжённые с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). Игра по правилам. | 1 | 20 |
| Волейбол. Совершенствование технических приёмов. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек; приёма и передач мяча; подач мяча; нападающего удара; вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём). Игра по правилам. | 1 | 21 |
| Волейбол. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам. | 1 | 22 |
| Волейбол. Прикладные упражнения (юноши) упражнения и технические действия, сопряжённые с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). Игра по правилам. | 2 | 23, 24, 25, 26, 27 |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Мини-футбол. Совершенствование технических приёмов: ударов по мячу ногой и головой; остановок мяча ногой, грудью; ведения мяча.  Игра по правилам. | 1 | 51 |
|  | Мини-футбол. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам. | 1 | 52 |
| Мини-футбол. Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряжённые с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). Игра по правилам. | 1 | 53 |
| Ручной мяч. Совершенствование технических приёмов: ловли и передач мяча; ведение мяча; бросков мяча. Игра по правилам. | 1 | 54 |
| Ручной мяч. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам. | 1 | 55 |
| Ручной мяч. Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряжённые с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). Игра по правилам. | 1 | 56 |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Настольный теннис. Совершенствование технических приёмов. Игра по правилам. | 1 | 92 |
| Настольный теннис. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Прикладные упражнения (юноши) упражнения и технические действия, сопряжённые с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). Игра по правилам. | 1 | 93 |
| 2.2.5. Атлетические единоборства (юноши) |  | 1 | 96 |
| Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия игроков против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и самостраховки при падении. | 1 | 96 |
| 2.2.6. Национальные  виды спорта |  | 1 | 79 |
| Совершенствование техники соревновательных упражнений. | 1 | 79 |
| 2.3. Способы спортивно-оздоровительной деятельности |  | 1 | 28 |
| Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки  (по избранному виду спорта). | 1 | 28 |

**11 класс**

**Тематическое планирование (102 ч.)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержательная**  **линия** | **Название раздела** | **Содержание** | **Кол-во часов** | **№ урока** |
| **1. Физкультурно-оздоровительная деятельность** |  | | **35** | 11-17, 24, 25,  38-48, 55-58,  77, 79, 86, 87,  96-102, |
| 1.1. Знания  о физкультурно-оздоровительной деятельности |  | 4 | 11, 77, 78, 79 |
| Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями для родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек). | 1 | 11 |
| Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Влияние регулярных занятий физическими упражнениями для родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек). | 1 | 77 |
| Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой. | 1 | 78 |
| Основные законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой. | 1 | 79 |
| 1.2. Физическое совершенствование  с оздоровительной направленностью |  | 28 | 12-17, 38-48,  55-58, 96-102 |
| Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения). | 1 | 12 |
| Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях осанки и плоскостопия). | 1 | 13 |
| Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при остеохондрозе). | 1 | 14 |
| Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при бронхиальной астме). | 1 | 15 |
| Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной **(**лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при заболеваниях сердечно-сосудистой системы). | 1 | 16 |
| Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при простудных заболеваниях). | 3 | 17, 44, 45 |
| Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при частых нервно-психических перенапряжениях). | 2 | 38, 39 |
| Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при частых стрессах). | 2 | 40, 41 |
| Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при частых головных болях). | 2 | 42, 43 |
| Комплексы упражнений в предродовом периоде (девушки). Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при частых нервно-психических перенапряжениях). | 1 | 46 |
| Комплексы упражнений в предродовом периоде (девушки). Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при частых стрессах). | 1 | 47 |
| Комплексы упражнений в предродовом периоде (девушки). Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при частых простудных заболеваниях). | 1 | 48 |
| Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, "подтягивание" отстающих в своём развитии мышц и мышечных групп.  Ритмическая гимнастика (девушки): стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений. | 1 | 55, 56 |
| Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на формирование гармонического телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическому признакам).  Ритмическая гимнастика (девушки): танцевальные движения из народных танцев (каблучный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг, припадание). | 1 | 57 |
| Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на формирование гармонического телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическому признакам).  Ритмическая гимнастика (девушки): танцевальные движения из современных танцев. | 1 | 58 |
| Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц спины, "подтягивание " отстающих в своём развитии мышц и мышечных групп.  Ритмическая гимнастика (девушки): упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивание мяча, перекаты мяча, выкруты мяча). | 1 | 96 |
| Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на формирование гармонического телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам).  Ритмическая гимнастика (девушки): упражнения художественной гимнастики со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки). | 1 | 97 |
| Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на формирование гармонического телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам).  Ритмическая гимнастика (девушки): упражнения художественной гимнастики с обручем (хваты, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты). | 1 | 98 |
| Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.  Аэробика (девушки): композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов). | 1 | 99, 100, 101 |
| Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.  Аэробика (девушки): общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений. | 1 | 102 |
| 1.3. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности |  | 4 | 24, 25, 86, 87 |
| Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приёмов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приёмов точечного массажа и релаксации. | 2 | 24, 25 |
| Наблюдения за индивидуальным здоровьем (например, расчёт "индекса здоровья" по показателям пробы Руфье), физической работоспособностью (например, по показателям пробы PWC/170) и умственной работоспособностью (например, по показателям таблицы Анфимова). | 2 | 86, 87 |
| **2. Спортивно -оздоровительная деятельность**  **с прикладно -ориентированной физической подготовкой** |  | | **66** | 1-10, 18 – 23,  26, 28 -37, 49 – 54  59-76, 80- 85,  88 – 94 |
| 2.1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности  с прикладно-ориентированной физической подготовкой |  | 2 | 92, 93 |
| Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели. | 1 | 92 |
| Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, её цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью. | 1 | 93 |
| 2.2. *Физическое совершенствование*  *со спортивно-оздоровительной*  *и прикладно-ориентированной направленностью* |  | *64* | 1-10, 18 – 23,  26, 28 -37, 49 – 54  59-76, 80- 85,  88 – 91, 94 |
| 2.2.1. Гимнастика  с основами акробатики |  | 10 | 28 - 37 |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Совершенствование акробатических упражнений. Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; Девушки: сед углом. | 1 | 28 |
| Совершенствование акробатических упражнений.  Юноши: стойка на руках с помощью.  Девушки: стоя на коленях наклон назад. | 1 | 29 |
| Совершенствование акробатических упражнений.  Юноши: переворот боком. Девушки: стойка на лопатках. | 1 | 30 |
| Совершенствование акробатических упражнений.  Девушки: Кувырок вперёд (назад) в группировке, вперёд ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*; стойка на лопатках, перекат вперёд в упор присев; равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.  Юноши: кувырок вперёд в стойку на лопатках, перекат вперёд в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. | 1 | 31 |
| Совершенствование висов и упоров.  Юноши: 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. Подьём переворотом, подьём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.  Девушки: толчком ног подьём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. | 1 | 32 |
| Совершенствование опорных прыжков.  Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120 -125 см. Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). | 1 | 33 |
| Совершенствование опорных прыжков.  Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120 -125 см. Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). | 1 | 34 |
| Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и расхождением.  Гимнастическое бревно (девушки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижениями приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперёд; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскок прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой. | 1 | 35 |
| Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): передвижение в висе на руках по горизонтальному канату и в висе на руках с захватом каната ногами.  Гимнастическое бревно (девушки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижениями приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперёд; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскок прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой. | 1 | 36 |
| Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке. Строевые команды и приёмы (юноши). Гимнастическое бревно (девушки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижениями приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперёд; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскок прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой. | 1 | 37 |
| 2.2.3. Легкая атлетика |  | 16 | 1-10, 80- 85 |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Кроссовый бег до 25 мин. (юноши), до 20 мин. (девушки). | 1 | 1 |
| Бег на 100 м с высокого старта (спринтерский). Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега способом "прогнувшись". Кроссовый бег до 25 мин. (юноши), до 20 мин. (девушки). | 1 | 2 |
| Метание малого мяча по неподвижной и подвижной мишени  с места и разбега. Бег на 30 м (учёт). Бег на 3000 м (юноши), на 2000 м (девушки). | 1 | 3 |
| Спортивная ходьба. Метание гранаты 500-700 г с места  на дальность. Прыжки на скакалке за 1 мин. (учёт). | 1 | 4 |
| Бег на результат 100 м (спринтерский).  Метание гранаты 500-700 г на дальность с колена. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега способом "прогнувшись". | 1 | 5 |
| Эстафетный бег. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега способом "перешагивание". Метание гранаты 500-700 г  на дальность лёжа. | 1 | 6 |
| Бег на 1000 м (учёт). Метание гранаты 500-700 г на дальность  с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Прыжки в длину с места способом "согнув ноги". | 1 | 7 |
| Прыжки в длину с места способом "согнув ноги" (учёт). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересечённой местности с использованием простейших способов ориентирования. Бег на 2000 м (девушки). | 1 | 8 |
| Челночный бег 3х10 м (учёт).  Бег на 3000 м (юноши), на 2000 м (девушки). | 1 | 9 |
| Шестиминутный бег (учёт). Метание гранаты 500-700 г на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность. | 1 | 10 |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Кроссовый бег до 25 мин. (юноши), до 20 мин. (девушки). | 1 | 80 |
| Бег на 100 м с высокого старта (спринтерский). Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега способом "прогнувшись". Кроссовый бег до 25 мин. (юноши), до 20 мин. (девушки). | 1 | 81 |
| Метание малого мяча по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега. Бег на 30 м (учёт). Бег на 3000 м (юноши), на 2000 м (девушки). | 1 | 82 |
| Спортивная ходьба. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность. Прыжки на скакалке за 1 мин. (учёт). | 1 | 83 |
| Бег на результат 100 м (спринтерский). Метание гранаты 500-700 г на дальность с колена. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега способом "прогнувшись". | 1 | 84 |
| Эстафетный бег. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега способом "перешагивание". Метание гранаты 500-700 г на дальность лёжа. | 1 | 85 |
|  | 2.2.4. Лыжные гонки |  | 18 | 59-76 |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы). Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным ходом, одновременным безшажным. | 1 | 59 |
| Повороты в движении "переступанием". Подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши). | 1 | 60 |
| Передвижение лыжными ходами: одновременным одношажный, одновременным двухшажным. Повороты в движении "переступанием". | 1 | 61 |
| Подъём в гору скользящим шагом. Спуски со склона в низкой и основной стойке (по прямой и наискось). Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши). | 1 | 62 |
| Передвижение лыжными ходами: одновременным одношажным, одновременным двухшажным. Повороты при спуске "полуплугом". | 1 | 63 |
| Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным ходом, одновременным безшажным. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши). | 1 | 64 |
| Подъём в гору скользящим шагом. Спуски со склона в низкой стойке и основной стойке (по прямой и наискось).  Торможение "упором". | 1 | 65 |
| Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши). | 1 | 66 |
| Подъём в гору скользящим шагом. Спуски со склона в низкой стойке и основной стойке (по прямой и наискось).  Торможение "упором". | 1 | 67 |
| Передвижение лыжными ходами: одновременным одношажным, одновременным двухшажным. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши). | 1 | 68 |
| Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне (преодоление контруклонов). Торможение "упором" | 1 | 69 |
| Передвижение лыжными ходами: одновременным одношажным, одновременным двухшажным. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши). | 1 | 70 |
| Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным. Повороты при спуске "полуплугом". | 1 | 71 |
| Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 2 км на время. | 1 | 72 |
| Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным. Повороты при спуске "полуплугом". | 1 | 73 |
| Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 3 км на время. |  | 74 |
| Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши). | 1 | 75 |
| Подъём в гору скользящим шагом. Спуски со склона в низкой стойке и основной стойке (по прямой и наискось).  Торможение "упором". Прикладные упражнения (юноши): специализированные полосы препятствий, включающие подъёмы, спуски ("по прямой"), небольшие овраги и невысокие трамплины. | 1 | 76 |
| 2.2.4. Спортивные игры |  | 16 | 18 – 23, 49 – 54  88 - 91 |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр.  Баскетбол. Совершенствование технических приёмов. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек; ловли и передач мяча; ведения мяча; бросков мяча. Игра по правилам. | 1 | 18 |
| Баскетбол. Совершенствование командно-тактических действий. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам. | 1 | 19 |
| Баскетбол. Прикладные упражнения (юноши) упражнения и технические действия, сопряжённые с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). Игра по правилам. | 1 | 20 |
| Волейбол. Совершенствование технических приёмов. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек; приёма и передач мяча; подач мяча; нападающего удара; вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём). Игра по правилам. | 1 | 21 |
| Волейбол. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам. | 1 | 22 |
| Волейбол. Прикладные упражнения (юноши) упражнения и технические действия, сопряжённые с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). Игра по правилам. | 1 | 23 |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр.  Мини-футбол. Совершенствование технических приёмов: ударов по мячу ногой и головой; остановок мяча ногой, грудью; ведения мяча. Игра по правилам. | 1 | 49 |
|  | Мини-футбол. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам. | 1 | 50 |
| Мини-футбол. Прикладные упражнения (юноши) упражнения и технические действия, сопряжённые с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). Игра по правилам. | 1 | 51 |
| Ручной мяч. Совершенствование технических приёмов: ловли и передач мяча; ведение мяча; бросков мяча. Игра по правилам. | 1 | 52 |
| Ручной мяч. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам. | 1 | 53 |
| Ручной мяч. Прикладные упражнения (юноши) упражнения и технические действия, сопряжённые с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). Игра по правилам. | 1 | 54 |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр.  Настольный теннис. Совершенствование технических приёмов. Игра по правилам. | 1 | 88 |
| Настольный теннис. Совершенствование технических приёмов. Игра по правилам. | 1 | 89 |
| Настольный теннис. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам. | 1 | 90 |
| Настольный теннис. Прикладные упражнения (юноши) упражнения и технические действия, сопряжённые с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). Игра по правилам. | 1 | 91 |
| 2.2.5. Атлетические единоборства (юноши) |  | 1 | 94 |
| Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия игроков против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и самостраховки при падении. | 1 | 94 |
| 2.2.6. Национальные  виды спорта |  | 1 | 26 |
| Совершенствование техники соревновательных упражнений. | 1 | 26 |
| 2.3. Способы спортивно-оздоровительной деятельности |  | 2 | 27, 95 |
| Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий. | 1 | 27 |
|  |  | Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта). | 1 | 95 |

**УРОВЕНЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 16-17 ЛЕТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Контрольные упражнения** | **Возраст**  **лет** | **Уровень** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| **Скоростные** | Бег 30 м,  с | 16  17 | 5,5 и ниже  5,2 и ниже | 5,1-4,8  5,0-4,6 | 4,4 и выше  4,3 и выше | 6,1 и выше    6,1 и выше | 5,9-5,3  5,9-5,3 | 4,8 и выше  4,9 и выше |
| **Координационные** | Челночный бег 3х10,  с | 16  17 | 8,6 и ниже  8,2 и ниже | 8,1-7,7  7,9-7,5 | 7,3 и выше  7,2 и выше | 9,7 и ниже  10,3 и ниже | 9,3-8,7  9,6-8,7 | 8,4 и выше  8,4 и выше |
| **Скоростно-силовые** | Прыжок  в длину  с места,  см | 16  17 | 180 и ниже  190 и ниже | 195-210  205-220 | 230 и выше  240 и выше | 140 и ниже  143 и ниже | 158-180  157-178 | 198 и выше  192 и выше |
| **Выносливость** | 6-минутный бег, м | 16  17 | 1100 и ниже  1100 и ниже | 1300-1400  1300-1400 | 1500 и выше  1500 и выше | 850 и ниже  850 и ниже | 1000-1200  925-1200 | 1300 и выше  1300 и выше |
| **Гибкость** | Наклон вперед, из положения сидя,  см | 16  17 | -1 и ниже  5 и ниже | 7-12  9-12 | 15 и выше  15 и выше | 7 и ниже  6 и ниже | 12-14  12-14 | 20 и выше  20 и выше |
| **Силовые** | Подтягивание на высокой перекладине из виса,  кол-во раз (юноши) | 16  17 | 2 и ниже  3 и ниже | 6-11  7-12 | 15 и выше  15 и выше | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса,  кол-во раз (девушки) | 16  17 | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | 6 и ниже  6 | 13 – 15  13 - 15 | 18 и выше  18 |

**КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Контрольное упражнение** | **Цель контроля** | **Четверть** |
| 1. | Бег 30 м | Овладение техникой спринтерского бега,  развитие быстроты | I, IV |
| 2. | Челночный бег 3х10 м | Развитие быстроты,  координационных способностей и ловкости | I, IV |
| 3. | Бег 1000 м | Овладение техникой  длительного бега, развитие выносливости | I, IV |
| 4. | Прыжок в длину с разбега | Развитие скоростно-силовых способностей | I, IV |
| 5. | Прыжок в высоту с разбега | Развитие скоростно-силовых способностей | I, IV |
| 6. | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | Развитие выносливости и одновременно скоростно-силовых  и координационных способностей | I, IV |
| 7. | Метание мяча в цель | Развитие координационных способностей | I, IV |
| 8. | Метание мяча с разбега | Развитие координационных способностей | I, IV |
| 9. | Шестиминутный бег | Овладение техникой длительного бега,  развитие выносливости | I, IV |
| 10 | Подтягивание на перекладине | Развитие мышечной силы | I, II, IV |
| 11. | «Отжимание» от пола  (сгибание рук в упоре лежа) | Развитие мышечной силы | I, II, IV |
| 12. | «Вис» на согнутых руках  (удержание тела в висе на перекладине) | Развитие мышечной силы | I, II, IV |
| 13. | «Пресс» за 30 сек.  (подъем в сед из положения лежа) | Развитие мышечной силы | I, II, IV |
| 14. | Упражнение «Гибкость»  (наклон вперед из положения сидя) | Развитие гибкости, подвижности в суставах | I, II, IV |
| 15. | Спортивные игры | Развитие выносливости, быстроты, меткости, ловкости, смекалки, умения ориентироваться на площадке, быстро выбирать правильное решение | I, III, IV |
| 16. | Акробатические упражнения  и комбинации | Развитие гибкости, координации, силы | II |
|  | Упражнения и комбинации  на спортивных снарядах | Развитие гибкости, координации, силы | II |
| 17. | Лыжные гонки | Освоение техники лыжных ходов, развитие выносливости, координации | III |

**КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Критерии оценивания** по физической культуре являются качественными и количественными.

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, ведение здорового образа жизни.

*Количественные критерии* успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических качеств (способностей): силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний (силовой выносливости, скоростно-силовых качеств и др.), что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Оценивая успехи по физической культуре, принимается во внимание индивидуальные особенности учащихся (анатомо-физиологические и психические), темп (динамика изменения развития физических качеств за определённый период времени. а не в данный момент).

*Итоговая отметка* успеваемости по физической культуре выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, систематичность занятий физическими упражнениями и видами спорта, ведение здорового образа жизни.

**Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:**

**I. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие *методы:* опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

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

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

*Оценка «3»* ставится за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

*Оценка «2»* выставляется за плохое понимание и незнание теоретического и методического материала программы.

**II. Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие *методы:* наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод (одновременно с проверкой знаний оценивается качество освоения техники соответствующих двигательных действий).

*Оценка «5»:* движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как

оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный материал.

*Оценка «4»:* при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

*Оценка «3»:*  двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

*Оценка «2»:*  движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

**III. Владение способами и умениями**

**осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

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

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

*Оценка «3»* ставится за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

*Оценка «2»* выставляется за плохое понимание и незнание теоретического и методического материала программы.

**IV. Уровень физической подготовленности учащихся**

*Оценка «5»:* исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.

*Оценка «4»:* исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

*Оценка «3»:* исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

*Оценка «2»:* учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Школьники специальной медицинской группы оцениваются по овладению ими раздела «Знания», умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнение доступных для них двигательных действий.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

**ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Учебные занятия физическими упражнениями в школе должны проводиться с использованием специального спортивного инвентаря

и оборудования.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Наименование объектов и средств**  **материально-технического оснащения** | **Необходимое количество** | **Примечание** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **1** | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре (базовый уровень) | Д | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2 | Примерная программа по физической культуре основного общего образования (базовый уровень) | Д |  |
| 1.3 | Авторские рабочие программы по физической культуре | Д |  |
| 1.4 | Учебник по физической культуре | К | В библиотечный фонд входят комплекты учебников, Рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации |
| 1.5 | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | Г | Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек |
| 1.6 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | Д | В составе библиотечного фонда |
| 1.7 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| **2** | **Демонстрационные печатные пособия** | | |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | Д |  |
| 2.2 | Плакаты методические | Д | Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям |
| 2.3 | Портреты выдающихся спортсменов. Деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения | Д |  |
| **3** | **Экранно-звуковые пособия** | | |
| 3.1 | Аудиозаписи | Д | Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников |
| **4** | **Технические средства обучения** | | |
| 4.1 | Телевизор с универсальной приставкой | Д | Телевизор не менее 72 см по диагонали |
| 4.2 | Аудио-центр с системой озвучивания спортивных залов  и площадок | Д | Аудио-центр  С возможностью использования аудиодисков,CD-R, CD-RW, MP-3, а также магнитных записей |
| 4.3 | Радиомикрофон (петличный) | Д |  |
| 4.4 | Мультимедийный компьютер | Д | Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт-дисков, аудио-видео входы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных) |
| 4.5 | Сканер | Д |  |
| 4.6 | Принтер лазерный | Д |  |
| 4.7 | Копировальный аппарат | Д | Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения |
| 4.8 | Цифровая видеокамера | Д |  |
| 4.9 | Цифровая фотокамера | Д | Минимальные размеры 1,25х1,25 |
| 4.10 | Мультимедиапроектор | Д |
| 4.11 | Экран (на штативе или навесной) | Д |
| **5** | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** | | |
| *Гимнастика* | | | |
| 5.1 | Стенка гимнастическая | Г |  |
| 5.2 | Бревно гимнастическое напольное | Г |  |
| 5.3 | Козёл гимнастический | Г |  |
| 5.4 | Конь гимнастический | Г |  |
| 5.5 | Перекладина гимнастическая | Г |  |
| 5.6 | Канат для лазанья с механизмом крепления | Г |  |
| 5.7 | Канат для перетягивания | Д |  |
| 5.8 | Мост гимнастический подкидной | Г |  |
| 5.9 | Скамейка гимнастическая жёсткая | Г |  |
| 5.10 | Штанги тренировочные | Г |  |
| 5.11 | Гантели (виниловые) | Г |  |
| 5.12 | Гантели наборные | Г |  |
| 5.13 | Коврик гимнастический | Г |  |
| 5.14 | Маты борцовские | Г |  |
| 5.15 | Маты гимнастические | Г |  |
| 5.16 | Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг) | Г |  |
| 5.17 | Мяч малый (теннисный) | Д |  |
| 5.18 | Скакалка гимнастическая | К |  |
| 5.19 | Мяч малый (мягкий) | Д |  |
| 5.20 | Палка гимнастическая | Г |  |
| 5.21 | Обруч гимнастический (пластмассовый) | К |  |
| 5.22 | Обруч гимнастический (матерчатый, утяжеленный) | Г |  |
| 5.23 | Упор для отжиманий | Г |  |
| 5.24 | Утяжелители | Г |  |
| 5.25 | Эспандер (кистевой) | Г |  |
| 5.26 | Эспандер | Г |  |
| 5.27 | Диск Здоровье | Г |  |
| *Тренажеры* | | | |
| 5.28 | Велотренажер | Д |  |
| 5.29 | Скамья для пресса | Г |  |
| 5.30 | Силовая станция | Д |  |
| 5.31 | Римская скамья/гипертензия | Д |  |
| 5.32 | Тренажер эллиптический | Д |  |
| 5.33 | Тренажер для бега | Д |  |
| 5.34 | Министеппер | Г |  |
| *Легкая атлетика* | | | |
| 5.35 | Секундомер | Г |  |
| 5.36 | Рулетка измерительная (10 м, 50 м) | Д |  |
| 5.37 | Номера нагрудные | Г |  |
| *Спортивные игры* | | | |
| 5.38 | Щиты баскетбольные навесные с кольцами  и сеткой | Г |  |
| 5.39 | Мячи баскетбольные | Г |  |
| 5.40 | Стойки волейбольные универсальные | Д |  |
| 5.41 | Сетка волейбольная | Д |  |
| 5.42 | Мячи волейбольные | Г |  |
| 5.43 | Ворота для мини - футбола | Д |  |
| 5.44 | Сетка для ворот мини-футбола | Д |  |
| 5.45 | Мячи футбольные | Г |  |
| 5.46 | Насос для накачивания мячей | Д |  |
| 5.47 | Свисток | Д |  |
| 5.48 | Форма футбольная | Г |  |
| 5.49 | Форма вратаря | Д |  |
| 5.50 | Форма баскетбольная | Г |  |
| 5.51 | Манишка | Г |  |
| *Лыжная подготовка* | | | |
| 5.52 | Лыжные палки | Г |  |
| 5.53 | Лыжи | Г |  |
| 5.54 | Лыжные ботинки | Г |  |
| *Туризм* | | | |
| 5.55 | Компас | Г |  |
| 5.56 | Велосипед подростковый | Г |  |
| 5.57 | Весы медицинские | Д |  |
| 5.58 | Ростомер | Д |  |
| 5.59 | Котелок | Д |  |
| 5.60 | Набор шампуров | Д |  |
| 5.61 | Тренога | Д |  |
| *Подвижные игры* | | | |
| 5.62 | Кольцеброс | Д |  |
| 5.63 | Спортивный набор Футбол | Д |  |
| *Настольный теннис* | | | |
| 5.64 | Стол для настольного тенниса | Д |  |
| 5.65 | Набор ракеток для настольного тенниса | Г |  |
| 5.66 | Чехол | Д |  |
| *Шашки, шахматы* | | | |
| 5.67 | Часы шахматные | Д |  |
| *Средства доврачебной помощи* | | | |
| 5.68 | Аптечка медицинская | Д |  |
| 5.69 | Носилки медицинские | Д |  |
| **6** | **Спортивные залы (кабинеты)** | | |
| 6.1 | Спортивный зал игровой |  | С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек |
| 6.2 | Зоны рекреации |  | Для проведения динамических пауз (перемен) |
| 6.3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря  и оборудования |  | Включает в себя: стеллажи, контейнеры |
| 6.4 | Стенд «Экзамен» |  |  |
| 6.5 | Стенд «Спортивные секции» |  |  |
| 6.6 | Стенд «Правила поведения в спортзале |  |  |
| **7** | **Пришкольный стадион (площадка)** | | |
| 7.1 | Полоса препятствий | Д |  |

Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса

(26-30 учащихся). Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

**Д –** демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К –** комплект (из расчёта на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

**Г –** комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

**СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Закон РФ «Об Образовании» № 122-ФЗ в последней редакции от 22 августа 2004г.
2. Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ Минобразования России от 19.05.98.№1276.
3. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования. Приказ МО РФ от 05 марта 2004г. №1089.
4. Примерные образовательные программы для общеобразовательных школ, гимназий, лицеев, рекомендованные (допущенные) МО РФ.
5. Оценка качества подготовки выпускников начальной, основной и средней (полной) школы (Допущено Департаментом образовательных услуг и стандартов общего образования Министерства образования Российской Федерации).
6. Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях.
7. Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях СанПиН 2.4.2.1178-02 от 25 ноября 2002г. № 3997.
8. Инструктивно-методичекое письмо Министерства образования РФ, регламентирующих преподавание отдельных предметов.
9. Об оценивании и аттестации учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой/ Письмо Минобразования России от 31.10/2003г. 313-51-263/123.
10. «О введении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального, общего, основного и среднего (полного) общего образования»/ Письмо Минобразования России от 20.02.2004г. №03-51-10/14-03.
11. Методическое письмо Минобразования России «О преподавании учебного предмета «Физическая культура» в условиях введения федерального компонента государственного стандарта общего образования»/официальный сайт Федерального агентства по образованию Минобрнауки России, 2005г.
12. Приказ 20 августа 2008г. № 241 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для общеобразовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утверждённые приказом Министерства образования Российской Федерации от 09 марта 2004г. 3 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации. Реализующих программы общего образования»/. Официальный сайт Федерального агентства по образованию Минобрнауки России, 2008г.
13. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич. Министерство образования Российской Федерации. Издательство «Просвещение», 2008г.
14. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 10-11 классов: учебно-методическое пособие для учителя. -Ростов н/Д: Феникс, 2010.
15. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми Метод. Пособие.- М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ»,
16. Балашова В.Ф. Физическая культура: тестовый контроль знаний: методическое пособие. – М.: Физическая культура, 2007.
17. Красников А.А., Чесноков Н.Н. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта: учебное пособие. – М.: Физическая культура, 2009.
18. Лапицкая Е.М. Диагностика физического развития и двигательной подготовленности учащихся Кольского Заполярья: Учебное пособие. Мурманск: НИЦ «Пазори», 2001.
19. Лапицкая Е.М. Конституционный подход в физическом воспитании школьников Кольского Заполярья: Учеб. Пособие. – Мурманск: МОИПКРО; НИЦ «Пазори», 2004.
20. Лапицкая Е.М. Физкультура для детей. – М.: Эксмо, 2009.
21. Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов: Пособие для учителя.- М.: Просвещение, 2008.
22. Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы: для учителей общеобразовательных учреждений/ М.: Просвещение, 2012.
23. Масленников М.М. Техника безопасности и охрана здоровья при оборудовании и эксплуатации спортивных залов и площадок в общеобразовательных учреждениях: Практическое пособие.- М.: АРКТИ, 2006.
24. Симон Ф.К. Упражнения для мускулатуры. /Пер. с исп.- Спб «Издательство «ДИЛЯ», 2007.
25. Методика обучения игре волейбол. Методическое пособие. – М.: ЧЕЛОВЕК, 2009.
26. Настольная книга учителя физической культуры: Справочно-методическое пособие. Б.И.Мишин.- М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003.- 626с.
27. Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
28. Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1 – М.: Советский спорт, 2002.
29. Журнал «Физическая культура в школе».