

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
МБОУ «Журавская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано

Руководитель МО учителей
физической культуры и
_____ Г.К.Бугаков
Протокол № _____ от
« ____ » _____ июня _____ 2014 г.

Согласовано

Заместитель директора
школы по УР МБОУ
«Журавская СОШ»
_____ И.А.Линькова
« ____ » _____ 2014 г.

Утверждаю

Директор МБОУ «Журавская
СОШ»
_____ Г.А.Пономарёв
Приказ № _____ от
« ____ » _____ 2014 г.

Рабочая программа

по учебному предмету «физическая культура»

10-11 класс

Базовый уровень

Разработал: учитель физической культуры МБОУ «Журавская СОШ»
Погребной С.И.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре на ступень среднего общего образования для 10-11 классов составлена на основе ФКГОС (2004 г.) примерной (государственной) программы по физической культуре, комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (Авторы В.И. Лях, А.А.Зданевич Просвещение 2007г.) с учетом рекомендаций ИМП по физической культуре на 2014-2015 учебный год и учебного плана МБОУ «Журавская СОШ» на 2014 –2015 учебный год.

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.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

Цели и задачи

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

На уроках в 10-11 классах продолжается работа по решению следующих практических задач:

- выработка умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояние стрессам, для отдыха и досуга;
- формирование общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, содействие гармоничному физическому развитию;
- углубление знаний о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства, отцовства;
- дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, ещё более сложных двигательных действий и выработка умения применять их в различных по сложности условиях;
- закрепление о совершенствовании двигательных навыков (техники и тактики), работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных способностей.
- углубление и закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта, формирование адекватной самооценки;

На уроках физической культуры в 10-11 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания.

Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (баскетбол, волейбол) лыжная подготовка, вариативная часть "Лапта".

Система оценки достижений учащихся

Контроль и оценка на занятиях со старшеклассниками используется для того, чтобы закрепить потребность юношей и девушек к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у них адекватную самооценку. Стимулировать их к индивидуальному самосовершенствованию.

При оценке следует отдавать предпочтение качественным критериям: степени владения программным материалом, включающим теоретические и методологические знания, уровень технико-тактического мастерства, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Общая характеристика учебного предмета

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М : Просвещение, 2007г.).

Цели и задачи

Образования по физической культуре - содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой, обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

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 программе для 10-11 классов двигательная деятельность как учебный предмет представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивная деятельность.

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Вторая содержательная линия «Спортивная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся

Общая характеристика учебного процесса

Основными формами организации учебного процесса по физической культуре в основной школе являются уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме рабочего дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние задания).

Уроки физической культуры являются основной формой организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета физическая культура, основные технологии – технологии личностно-ориентированного обучения.

Данный предмет логически связан прежде всего с ОБЖ, биологией, физикой математикой.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно авторской программе для 10 и 11 классов предусматривается обучение физической культуре в объеме 3 часов в неделю, всего 102 часа в год. По рабочей программе 3 часа в неделю, 102 часа в год из расчета на 34 учебных недели.

Программа определяет и вариативную (с учётом региональных особенностей и образовательного учреждения) части учебного курса.

В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня в разделах «Подвижные игры» изучается народная игра «Русская лапта».

Особенностью программы является увеличение часов на спортивные игры и включение в каждый урок подвижных игр, соревновательно - игровых упражнений. Каждый третий урок физической культуры проводится в игровой форме на основании приказа от 17.07.2008 года № 1537 «О совершенствовании процесса физического воспитания учащихся в общеобразовательных учреждениях области» и Методических рекомендаций по составлению календарно-тематического планирования с использованием народных, подвижных и спортивных игр по предмету «Физическая культура» для учащихся 1- 11 классов общеобразовательных учреждений Белгородской области.

Возможные изменения: При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН 2422821.-10 (температурный режим) возможно заменять темы из раздела «Лыжная подготовка» на углубленное освоение содержания тем из раздела «Спортивные игры», «Подвижные игры».

Конкретные изменения в календарно-тематическом планировании будут вноситься в течение учебного года в лист корректировки рабочей программы.

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Учащийся должен знать

Легкая атлетика

Правила безопасности на уроках легкой атлетики;
название разучиваемых легкоатлетических упражнений и основы правильной техники в беге, прыжках и метаниях;
основные типичные ошибки при выполнении беговых упражнений, высокого старта, бега по дистанции, прыжковых упражнений, прыжков в длину и в высоту с разбега, при метании гранаты на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов;
оптимальный угол вылета при метании гранаты на дальность; основные упражнения для развития физических качеств;
основные правила соревнований в беге на короткие дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, в метании гранаты.

Гимнастика

Правила личной гигиены и правила безопасности на уроках с использованием гимнастического инвентаря и оборудования;
названия строевых упражнений (строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания), акробатических упражнений, упражнений в висах, упорах, опорных прыжках и основы правильного их выполнения;
упражнения для развития гибкости, силы, скоростно-силовых и координационных способностей, силовой выносливости;
правила профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

Лыжная подготовка

Правила безопасности на уроках лыжной подготовки;
правила подбора и подготовки лыжного инвентаря (лыжи, лыжные палки, лыжные

ботинки, лыжные крепления) и одежды для занятий;
название разучиваемых способов передвижения на лыжах и основы правильной техники;
типичные ошибки при освоении попеременного четырехшажного хода, одновременного хода, преодоление контруклона, торможения «плугом».

Баскетбол

Правила безопасности на уроках баскетбола;
название технических приемов игры в баскетбол и основы правильной техники;
основные типичные ошибки при выполнении ловли и передачи мяча двумя руками, ведении мяча, броске мяча в прыжке;
упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей;
основные правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу).

Волейбол

Правила безопасности на уроках волейбола;
название разучиваемых технических приемов игры в волейбол и основы правильной техники;
основные типичные ошибки при выполнении приема и передачи мяча;
упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей;
основные правила соревнований по волейболу.

Русская лапта

Правила безопасности на уроках русской лапты;
название разучиваемых технических приемов игры русская лапта и основы правильной техники;
основные типичные ошибки при выполнении ловли и передачи мяча;
основные типичные ошибки при выполнении удара по мячу;
упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых и координационных способностей;
основные правила соревнований по русской лапте.

Единоборства

Правила безопасности на уроках единоборств;
основные типичные ошибки при выполнении захвата;
упражнения для развития координационных способностей;
основные правила соревнований по борьбе.

Учащийся должен уметь

Легкая атлетика

Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики;
технически правильно выполнять высокий и низкий старт в беге на короткие дистанции;
ставить ногу на переднюю часть стопы в беге на короткие дистанции;
различать быстрый и медленный темп бега;
прыгать в длину с места и с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
прыгать в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание»;
проводить подвижные игры с элементами легкой атлетики.

Гимнастика

Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках гимнастики; пользоваться современным гимнастическим инвентарем и оборудованием; технически правильно выполнять строевые упражнения, акробатические упражнения (, упражнения в висах, в упорах, опорные прыжки; выполнять комбинации упражнений на перекладине и брусьях, владеть гимнастической терминологией; проводить подвижные игры с элементами гимнастики.

Лыжная подготовка

Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках лыжной подготовки; передвигаться на лыжах попеременным четырехшажным и одновременным ходами; преодолевать контруклон; выполнять торможение и поворот «плугом»; проводить подвижные игры на лыжах.

Баскетбол

Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках баскетбола; выполнять передачу мяча двумя руками от груди на месте и в движении; выполнять ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника; выполнять правильно бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке; проводить подвижные игры с элементами баскетбола.

Волейбол

Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках волейбола; выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками; выполнять подачу мяча через сетку в заданную часть площадки; выполнять передачу мяча в прыжке, стоя спиной к цели; выполнять прием мяча отраженного сеткой; проводить подвижные игры с элементами волейбола.

Русская лапта

Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках русской лапты; выполнять передачи мяча с места и в движении; выполнять ловлю мяча двумя руками в прыжке; выполнять удары по мячу; проводить подвижные игры с элементами русской лапты.

Единоборства

Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках единоборств; выполнять захваты рук и туловища; выполнять освобождение от захватов; выполнять приемы борьбы за выгодное положение, за предмет; проводить подвижные игры с элементами единоборств.

Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше $+22^{\circ}\text{C}$), безразличные ($+20\dots+22^{\circ}\text{C}$), прохладные ($+17\dots+20^{\circ}\text{C}$), холодные ($0\dots+8^{\circ}\text{C}$), очень холодные (ниже 0°C). Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	10-11 класс
На овладение техникой спринтерского бега	низкий старт до 30м. бег с ускорением от 70 до 80 м скоростной бег до 70 м
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе до 20 мин (мальчики) до 15 мин. (девочки) Бег на 2000м. (мальчики), 1500 м.(девочки)
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 11 –13 шагов разбега
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега
На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	Метание теннисного мяча и мяча весом 150г. с места на дальность, с 4— 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния (юноши – до 18м., девушки – 12 – 14м.) Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг., девушки – 2 кг.) двумя руками из различных и.п. с места и с двух-четырех шагов вперед-вверх.
На развитие выносливости	Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.
На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.
На развитие скоростных способностей	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, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками).

На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; 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.
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Программный материал по спортивным играм

Основная направленность	10 -11 класс
Баскетбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
На освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника
На овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке. Броски одной и двумя руками в прыжке.
На освоение индивидуальной техники защиты	Перехват мяча
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок

На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2) Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)
На овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола
Волейбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.
На овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках
На развитие координационных способностей	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.
На освоение техники нижней прямой подачи	Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар при встречных передачах
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	10-11 класс
На освоение строевых упражнений	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах

На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг), тренажерами, эспандерами Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами
На освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.
На освоение опорных прыжков	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)
На освоение акробатических упражнений	Мальчики: из упора присев стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед
На развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Лазание по канату.
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
На развитие гибкости	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	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, столетие Олимпийских стартов. Олимпийские принципы. Традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен человеку.
На овладение организаторскими умениями	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Программный материал по лыжной подготовке

Основная направленность	10-11 класс
На освоение техники лыжных ходов	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременный. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.
На знания о физической культуре	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Программный материал по элементам единоборств

Основная направленность	10-11 класс
На овладение техникой приемов	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки
На развитие координационных способностей	Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах
На знания о физической культуре	Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры
На овладение организаторскими способностями	Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом

Программный материал по русской лапте

Основная направленность	10-11 класс
На совершенствование техникой передвижений, остановок, поворотов.	Передвижения по периметру площадки. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения лицом, спиной, остановка, поворот, ускорение)
На совершенствование ловли и передач мяча	Совершенствование навыков ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча.
На совершенствование техникой ударов по мячу	Обучение ударам битой по мячу способом сбоку.
На совершенствование индивидуальной техники защиты	Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите
На совершенствование игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по правилам русской лапты
На знания о физической культуре	Терминология избранной народной игры; техника ловли, передачи, мяча; ловля «свечи», тактика нападений и защиты Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях русской лаптой
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, удары, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемой народной игры. Правила самоконтроля.

Календарно-тематическое планирование 10 класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Плановые сроки прохождения		Примечание
			план	факт	
1	Лёгкая атлетика(15ч.) Инструктаж по технике безопасности, профилактика травматизма на уроках по легкой атлетике.	1			
2	Совершенствование техники эстафетного бега и передачи палочки на скорости в зоне передачи.	1			
3	Урок-соревнование: соревнования по лапте. Тестирование.	1			
4	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1			
5	Сдача контрольных нормативов бега на 100м.	1			
6	Урок-соревнование: соревнования по лапте. Тестирование.	1			
7	Сдача контрольного норматива прыжка в длину с разбега.	1			
8	Сдача контрольного норматива метание гранаты на дальность.	1			
9	Урок-соревнование: соревнования по лапте. Тестирование.	1			
10	Совершенствование ловкости, скорости и умения в преодолении препятствий.	1			
11	Сдача контрольного норматива бег на 3000 м (юноши), 2000м (девушки).	1			
12	Урок-соревнование: соревнования по лапте.	1			
13	Совершенствование техники метания гранаты на дальность.	1			
14	Сдача контрольного норматива техники метания гранаты на дальность.	1			
15	Урок-соревнование: Осенний кросс: «Золотая осень» Кросс 2000м. 3000м	1			
16	Спортивные игры(12ч) Инструктаж по Т.Б на уроках спортивных игр.	1			
17	Учебно-тренировочную игру с применением изученных приемов по тактике защиты и нападения.	1			
18	Урок-соревнование: Игры по выбору учеников.	1			
19	Провести учебно-тренировочную игру с применением изученных приемов по тактике защиты и нападения.	1			
20	Совершенствование технической и тактической подготовки в двухсторонней игре в баскетбол.	1			
21	Урок-соревнование: учебно-тренировочная игра в баскетбол.	1			

22	Сдача контрольных нормативов броска и ловли мяча.	1			
23	Сдача контрольных нормативов броска и ловли мяча.	1			
24	Урок-соревнование: учебно-тренировочная игра в баскетбол.	1			
25	Сдача контрольных нормативов броска и ловли мяча.	1			
26	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками.	1			
27	Урок-соревнование: учебно-тренировочная игра в баскетбол.	1			
28	Гимнастика(21ч.) Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	1			
29	Совершенствование выхода в сед из виса прогнувшись.	1			
30	Урок-соревнование: Преодоление полосы препятствий:	1			
31	Совершенствование техники длинного кувырка через препятствие.	1			
32	Сдача контрольных нормативов в освоении техники длинного кувырка через препятствие, стойки и кувырки в парах.	1			
33	Урок - соревнование: игры по выбору учеников	1			
34	Сдача контрольных нормативов в освоении техники кувырков в парах.	1			
35	Сдача контрольных нормативов в освоении техники акробатического соединения.	1			
36	Урок - игра и соревнование: соревнования по акробатике.	1			
37	Сдача контрольных нормативов в освоении техники подъема в упор силой.	1			
38	Сдача контрольных нормативов в освоении техники соскока вперед из размахивании.	1			
39	Урок - соревнование: соревнования по гимнастике.	1			
40	Совершенствование лазания по канату, опорный прыжок боком и переворот в упор силой.	1			
41	Совершенствования опорного прыжка ноги врозь через козла в длину (высота 120 см).	1			
42	Урок - игра и соревнование: игры по выбору учеников.	1			
43	Сдача контрольных нормативов в освоении техники на высокой перекладине переворот в упор на количество раз.	1			

44	Круговая тренировка по гимнастике.	1			
45	Урок - игра и соревнование: соревнования по гимнастике. Промежуточное тестирование.	1			
46	Сдача контрольных нормативов в освоении техники лазания по канату на одних руках на скорость.	1			
47	Сдача контрольных нормативов в освоении техники опорного прыжка через козла в длину ноги врозь.	1			
48	Урок - игра и соревнование: Соревнования: на параллельных и разновысоких брусьях.	1			
49	Лыжная подготовка(20ч.) Инструктаж по технике безопасности и профилактика травматизма на уроках лыжной поготовки.	1			
50	Совершенствование техники попеременных ходов: двухшажного и четырехшажного.	1			
51	Урок - игра и соревнование: марафон на лыжах: девушки 3 км. юноши 5 км.	1			
52	Закрепление техники попеременных ходов: двухшажного, четырехшажного.	1			
53	Совершенствование техники попеременных ходов.	1			
54	Урок - игра и соревнование спуски на лыжах кто лучше съедет с горы, эстафеты на лыжах.	1			
55	Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах до 60", торможение плугом.	1			
56	Закрепление техники спусков и подъемов на склонах до 60", торможение плугом.	1			
57	Урок - игра и соревнование: марафон на лыжах: девушки 3 км. юноши 5 км.	1			
58	Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов во время прохождения дистанции.	1			
59	Закрепление техники попеременного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции.	1			
60	Урок - игра и соревнование: соревнования по зимнему многоборью	1			
61	Сдача контрольных нормативов и освоение техники попеременных ходов.	1			
62	Освоение техники классических ходов на дистанции 3000 м.	1			
63	Урок - игра и соревнование спуски на лыжах кто лучше съедет с горы, эстафеты на лыжах.	1			
64	Освоение техники одновременного	1			

	одношажного хода на дистанции 3000 м.				
65	Освоение техники попеременного двухшажного хода на дистанции 3000 м.	1			
66	Урок - игра и соревнование: соревнования по зимнему многоборью	1			
67	Освоение техники бесшажного хода на дистанции 3000 м.	1			
68	Сдача техники классических ходов, гонка на 5 км. Урок - игра: соревнования по волейболу.	1			
69	Единоборства(6ч.) Т.Б. на уроках единоборств. Разучивание техники способов самостраховки.	1			
70	Разучивание техники самостраховки при падении от броска через голову	1			
71	Урок – игра: соревнования с элементами единоборств.	1			
72	Разучивание техники самостраховки при падении назад на спину через партнера	1			
73	Разучивание техники самостраховки при падении и броска выведением из равновесия толчком. Урок – игра: соревнования с элементами единоборств	1			
74	Урок – игра: соревнования с элементами единоборств.	1			
75	Спортивные игры(5ч.) Обучение - приему мяча снизу после подачи.	1			
76	Урок - соревнования: по волейболу	1			
77	Тактика игры в волейбол в защите (защита углом, блокирование).	1			
78	Тактика игры в волейбол в нападении (нападающий удар, страховка).	1			
79	Урок – игра: учебно-тренировочная игра в волейбол.	1			
80	Лёгкая атлетика(21ч.) Инструктаж по технике безопасности, профилактика травматизма на уроках легкой атлетики.	1			
81	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега 5 — 7 шагов.	1			
82	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега 5 — 7 шагов.	1			
83	Урок-игра и соревнования: челночный бег, прыжок в длину с места.	1			
84	Сдача контрольного норматива и освоения техники прыжка в высоту с разбега.	1			
85	Совершенствование техники метания гранаты 700 г с разбега 5—7 шагов.	1			
86	Урок-соревнование: королева спорта лёгкая атлетика «день метателя».	1			

87	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1			
88	Сдача контрольных нормативов и освоения техники прыжка в длину с разбега.	1			
89	Урок - соревнование: королева спорта лёгкая атлетика «день прыгуна».	1			
90	Сдача контрольных нормативов и освоения техники в беге на 100 м.	1			
91	Совершенствование техники метания гранаты 500 г с разбега.	1			
92	Урок - игра и соревнование: Игры по выбору учеников, преодоление полосы препятствий.	1			
93	Совершенствование техники метания гранаты 700 г с разбега.	1			
94	Сдача контрольных нормативов в освоения техники метания гранаты на дальность с разбега.	1			
95	Урок – соревнование: королева спорта легкая атлетика «день спринтера».	1			
96	Контрольный урок бег на 2000 м (3000м).	1			
97	Тестирование: бег 30 м; челночный бег; прыжок в длину с места, подтягивание, наклон вперед.	1			
98	Урок - игра и соревнование: преодоление полосы препятствий.	1			
99	Тестирование: бег-бмин., подъем туловища.	1			
100	Игры по выбору учеников.	1			

Календарно-тематическое планирование 11класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Сроки прохождения		Примечание
			план	факт	
1	Лёгкая атлетика(15ч.) Инструктаж по технике безопасности, профилактика травматизма на уроках по легкой атлетике.	1			
2	Совершенствование техники эстафетного бега и передачи палочки на скорости в зоне передачи.	1			
3	Урок-соревнование: соревнования по лапте.	1			
4	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1			
5	Сдача контрольных нормативов бега на 100м.	1			
6	Урок-соревнование: соревнования по лапте.	1			
7	Сдача контрольного норматива прыжка в длину с разбега.	1			
8	Сдача контрольного норматива метание гранаты на дальность.	1			
9	Урок-соревнование: соревнования по лапте.	1			
10	Совершенствование ловкости, скорости и умения в преодолении препятствий.	1			
11	Сдача контрольного норматива бег на 3000 м (юноши), 2000м (девушки).	1			
12	Урок-соревнование: соревнования по лапте.	1			
13	Совершенствование техники метания гранаты на дальность.	1			
14	Сдача контрольного норматива техники метания гранаты на дальность.	1			
15	Урок-соревнование: Осенний кросс: «Золотая осень» Кросс 2000м. 3000м	1			
16	Спортивные игры(12ч) Инструктаж по Т.Б на уроках спортивных игр.	1			
17	Учебно-тренировочную игру с применением изученных приемов по тактике защиты и нападения.	1			
18	Урок-соревнование: учебно-тренировочная игра в баскетбол.	1			
19	Провести учебно-тренировочную игру с применением изученных приемов по тактике защиты и нападения.	1			
20	Совершенствование технической и тактической подготовки в двухсторонней игре в баскетбол.	1			
21	Урок-соревнование: учебно-тренировочная игра в баскетбол.	1			
22	Сдача контрольных нормативов броска и ловли мяча.	1			

23	Сдача контрольных нормативов броска и ловли мяча.	1			
24	Урок-соревнование: учебно-тренировочная игра в баскетбол.	1			
25	Сдача контрольных нормативов броска и ловли мяча.	1			
26	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками.	1			
27	Урок-соревнование: учебно-тренировочная игра в баскетбол.	1			
28	Гимнастика(21ч.) Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	1			
29	Совершенствование выхода в сед из виса прогнувшись.	1			
30	Урок-соревнование: Преодоление полосы препятствий:	1			
31	Совершенствование техники длинного кувырка через препятствие.	1			
32	Сдача контрольных нормативов в освоении техники длинного кувырка через препятствие, стойки и кувырки в парах.	1			
33	Урок - соревнование: игры по выбору учеников.	1			
34	Сдача контрольных нормативов в освоении техники кувырков в парах.	1			
35	Сдача контрольных нормативов в освоении техники акробатического соединения.	1			
36	Урок - игра и соревнование: соревнования по акробатике.	1			
37	Сдача контрольных нормативов в освоении техники подъема в упор силой.	1			
38	Сдача контрольных нормативов в освоении техники соскока вперед из размахивания.	1			
39	Урок - соревнование: соревнования по гимнастике.	1			
40	Совершенствование лазания по канату, опорный прыжок боком и переворот в упор силой.	1			
41	Совершенствования опорного прыжка ноги врозь через козла в длину (высота 120 см).	1			
42	Урок - игра и соревнование: игры по выбору учеников.	1			
43	Сдача контрольных нормативов в освоении техники на высокой перекладине переворот в упор на количество раз.	1			
44	Круговая тренировка по гимнастике.	1			
45	Урок - игра и соревнование: соревнования по гимнастике. Промежуточное тестирование.	1			
46	Сдача контрольных нормативов в освоении техники лазания по канату на одних руках	1			

	на скорость.				
47	Сдача контрольных нормативов в освоении техники опорного прыжка через козла в длину ноги врозь.	1			
48	Урок - игра и соревнование: Соревнования на параллельных и разновысоких брусках.	1			
49	Лыжная подготовка(20ч.) Инструктаж по технике безопасности и профилактика травматизма на уроках лыжной подготовки.	1			
50	Совершенствование техники попеременных ходов: двухшажного и четырехшажного.	1			
51	Урок - игра и соревнование: марафон на лыжах: девушки 3 км. юноши 5 км.	1			
52	Закрепление техники попеременных ходов: двухшажного, четырехшажного.	1			
53	Совершенствование техники попеременных ходов.	1			
54	Урок - игра и соревнование спуски на лыжах кто лучше съедет с горы, эстафеты на лыжах.	1			
55	Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах до 60", торможение плугом.	1			
56	Закрепление техники спусков и подъемов на склонах до 60", торможение плугом.	1			
57	Урок - игра и соревнование: марафон на лыжах: девушки 3 км. юноши 5 км.	1			
58	Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов во время прохождения дистанции.	1			
59	Закрепление техники попеременного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции.	1			
60	Урок - игра и соревнование: соревнования по зимнему многоборью	1			
61	Сдача контрольных нормативов и освоение техники попеременных ходов.	1			
62	Освоение техники классических ходов на дистанции 3000 м.	1			
63	Урок - игра и соревнование спуски на лыжах кто лучше съедет с горы, эстафеты на лыжах.	1			
64	Освоение техники одновременного одношажного хода на дистанции 3000 м.	1			
65	Освоение техники попеременного двухшажного хода на дистанции 3000 м.	1			
66	Урок - игра и соревнование: соревнования по зимнему многоборью.	1			
67	Освоение техники бесшажного хода на	1			

	дистанции 3000 м.				
68	Сдача техники классических ходов Контрольная гонка на 5 км.	1			
69	Сдача техники классических ходов	1			
70	Единоборства(6ч.) Т.Б. на уроках единоборств. Разучивание техники способов самостраховки.	1			
71	Разучивание техники самостраховки при падении от броска через голову.	1			
72	Урок – игра: соревнования с элементами единоборств.	1			
73	Разучивание техники самостраховки при падении назад на спину через партнера	1			
74	Разучивание техники самостраховки при падении и броска выведением из равновесия толчком	1			
75	Урок - игра соревнования с элементами единоборств «Борьба в круге» «Бой петухов»	1			
76	Спортивные игры(5ч.) Совершенствование техники нижней прямой подачи.	1			
77	Обучение - приему мяча снизу после подачи.	1			
78	Урок - соревнования: по волейболу	1			
79	Тактика игры в волейбол в защите (защита углом, блокирование).	1			
80	Тактика игры в волейбол в нападении (нападающий удар, страховка).	1			
81	Урок – игра: учебно-тренировочная игра в волейбол.	1			
82	Лёгкая атлетика(21ч.) Инструктаж по технике безопасности, профилактика травматизма на уроках легкой атлетики.	1			
83	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега 5 — 7 шагов.	1			
84	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега 5 — 7 шагов.	1			
85	Урок-игра и соревнования: челночный бег, прыжок в длину с места.	1			
86	Сдача контрольного норматива и освоения техники прыжка в высоту с разбега.	1			
87	Совершенствование техники метания гранаты 700 г с разбега 5—7 шагов.	1			
88	Урок-соревнование: королева спорта лёгкая атлетика «день метателя».	1			
89	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1			
90	Сдача контрольных нормативов и освоения техники прыжка в длину с разбега.	1			
91	Урок - соревнование: королева спорта	1			

	лёгкая атлетика «день прыгуна».				
92	Сдача контрольных нормативов и освоения техники в беге на 100 м.	1			
93	Совершенствование техники метания гранаты 500 г с разбега.	1			
94	Урок - игра и соревнование: преодоление полосы препятствий.	1			
95	Совершенствование техники метания гранаты 700 г с разбега.	1			
96	Сдача контрольных нормативов в освоения техники метания гранаты на дальность с разбега.	1			
97	Урок – соревнование: королева спорта легкая атлетика «день спринтера».	1			
98	Контрольный урок бег на 2000 м (3000м).	1			
99	Тестирование: бег 30 м; челночный бег; прыжок в длину с места, подтягивание, наклоны, вперед сидя.	1			
100	Урок - игра и соревнование: преодоление полосы препятствий.	1			
101	Тестирование: бег-6мин., подъем туловища.	1			
102	Сдача контрольных нормативов и освоения техники «Километры здоровья».	1			

Формы и средства контроля

Структурный компонент рабочей программы «Формы и средства контроля» включает материалы в виде тестовых работ, др. для оценки освоения школьниками содержания учебного материала. Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся проходят промежуточную аттестацию по окончании четверти. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках и заносятся в журнал тестирования (таблица прилагается).

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

Контроль техники двигательных навыков производится на уроках в конце каждого изучаемого раздела. Оценка успеваемости по физической культуре в 10 классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности детей, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность ребенка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни. По окончании 10 класса учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в таблице, что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Уровень физической подготовленности учащихся

10-11 классов.

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень физической подготовленности					
			Юноши			Девушки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, сек.	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
		17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек.	16	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
		17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4

Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
		17	190	205-220	240	160	170-190	210
Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300 и ниже	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
		17	1100	1300	1500	900	1050-1200	1300
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
		17	5	9-12	15	7	12-14	20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	-	-	-
		17	5	9-10	12	-	-	-
	на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16	-	-	-	6 и ниже	13-15	18 и выше
		17	-	-	-	6	13-15	18

Оценивание техники выполнения элементов

1. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок мяча в баскетболе.
2. Техника выполнения верхней передачи мяча в волейболе.
3. Техника выполнения верхней подачи мяча в волейболе.
4. Техника выполнения висов и упоров на перекладине (юноши).
5. Техника выполнения упражнений на брусьях.
6. Техника выполнения опорного прыжка.
7. Техника выполнения комплекса акробатических упражнений.
8. Техника выполнения лазанья по канату.
9. Техника выполнения комплекса упражнений на гимнастическом бревне.
10. Техника выполнения одновременного бесшажного хода.

Перечень учебно-методических средств обучения

Рекомендуемая линия учебно-методических комплектов под редакцией В.И. Лях и А.А.Зданевич «Физическая культура 10-11 классы под редакцией В.И.Ляха издательство «Просвещение» 2012г.

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, туризма и молодежной 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.rfs.ru/	Российский футбольный союз
http://www.basket.ru/	Российская федерация баскетбола
http://www.lapta.ru/	Федерация лапты России
http://www.sportgymrus.ru/	Федерация спортивной гимнастики России
http://www.rusgymnastics.ru/	Всероссийская федерация художественной

Материально-техническое обеспечение

ПЕРЕЧЕНЬ

учебного оборудования для практических занятий по физической культуре для общеобразовательных учреждений, реализующих программы общего образования

(минимальный уровень оснащения)

	Раздел программы (тема практического занятия)	ОБОРУДОВАНИЕ			
		Примерный перечень необходимого оборудования	Количество	Процент обеспеченности (%)	Необходимый минимум для проведения занятий основная полная школа
Начальная школа	Комплект для занятий по общей физической подготовке	Стенки гимнастические пролет 0,8м	12 шт.	100	6 шт.
		Маты гимнастические	8 шт.	100	1 на 2 чел.
		Скамейки гимнастические	6 шт.	100	6 шт.
		Канаты для лазания 1-6 м	1 шт	100	1 шт.
		Шесты для лазания 1-5,5 м	1 шт	100	1 шт.
		Перекладины	4 шт.	100	2 шт.
		Мешочки с песком (200-250г.)	На каждого	100	На каждого
		Гантели 1 кг (пара)	На каждого	100	На каждого
		Палка гимнастическая	На каждого	100	На каждого
		Рулетки (25 и 10 м)	1 шт.	100	2 шт.
		Свистки судейские	2 шт.	100	2 шт.
	Секундомеры	2 шт.	100	2 шт.	
	Комплект для занятий гимнастикой	Устройство для подъема флага	1 шт.	100	1 шт.
Жерди гимнастических брусьев школьных - параллельные		1 пара	100	1 пара	

		Козел гимнастический школьный	1 шт.	100	1 шт.
		Мостик гимнастический	2 шт.	100	1 шт.
		Обручи гимнастические	100	100	На каждого
		Скакалки гимнастические	На каждого	100	На каждого
		Бревно гимнастическое (универсальное)	1шт	100	1 шт.
	Комплект для занятий легкой атлетикой	Эстафетные палочки	1 на 2 чел	100	1 на 2 чел.
		Оборудование полосы препятствий	1 комп.	100	1 комп.
		Комплект школьный для прыжков в высоту	1 шт.	100	1 шт.
		Мячи малые теннисные	1 на 2 чел.	100	1 на 2 чел.
	Комплект для занятий подвижными с элементами спортивных игр	Мячи футбольные	1 на 2 чел	100	1 на 2 чел.
		Мячи набивные весом 1 кг	1 на 2 чел	100	1 на 2 чел.
		Насосы с иглами для надувания мячей	1 шт.	50	2 шт.
		Сетка волейбольная	2 шт.	100	2 шт.
		Стойки волейбольные	2 пары.	100	2 пары.
		Мячи волейбольные	1 на 2 чел.	100	1 на 2 чел.
		Мячи баскетбольные	1 на 2 чел.	100	1 на 2 чел.
		Щиты баскетбольные	4 шт.	100	2 шт.
		Щиты баскетбольные тренировочные (дополнительные съемные)	2 шт.	100	2 шт.
		Канат для перетягивания	1шт	100	1 шт.
		Измеритель высоты сетки	1шт	100	1 шт.
		Доска показателей счета игры	-	-	1 шт.
		Стойки для обводки	10шт	100	10 шт.
		Футбольные ворота для мини футбола	1 пара	100	1 пара
	Комплект для занятий по лыжной подготовке	Лыжи детские с универсальными креплениями	-	-	На каждого
		Палки лыжные детские в соответствии с ростом	-	-	На каждого
Средняя	Комплект	Стенки гимнастические	12 шт.	100	10 шт.

(основная и полная) школа	для занятий по общей физической подготовке	пролет 0,8м				
		Маты гимнастические	8 шт.	100	1 на 2 чел.	
		Скамейки гимнастические	6шт.	100	6шт.	
		Канаты для лазания 1-6 м	2шт	100	2 шт.	
		Шесты для лазания 1-5,5 м	1шт	100	1 шт.	
		Перекладины	4шт.	100	2 шт.	
		Мешочки с песком (200-250г.)	На каждого	100	На каждого	
		Палка гимнастическая	На каждого	100	На каждого	
		Каток гимнастический	1 на 2 чел.	100	1 на 2 чел.	
	Оборудование для контроля и оценки действий	Рулетки (25 и 10 м)	1 шт.	50	2 шт.	
		Свистки судейские	3 шт.	100	2 шт.	
		Секундомеры	1 шт.	50	2 шт.	
		Устройство для подъема флага	1 шт.	100	1 шт.	
	Комплект для занятий гимнастикой	Жерди гимнастических брусьев школьных				
		- разновысокие	1 пара	100	1 пара	
		- параллельные	1 пара	100	1 пара	
		Корпусы коня гимнастического школьного	1 шт.	100	1 шт.	
		Корпусы козла гимнастического школьного	1 шт.	100	1 шт.	
		Корпусы бревна гимнастического школьного (универсальное)	1шт	100	1 шт.	
		Мостики гимнастические	2 шт.	100	2 шт.	
		Обручи гимнастические диаметром 90-95см.	На каждого	100	На каждого	
		Скакалки гимнастические	На каждого	100	На каждого	
		Помост для поднятия тяжестей	3шт	100	1 шт.	
		Гири весом 16 кг.	2 шт.	100	2 шт.	
		Гантели простые 1,2,3 кг.	На каждого, каждого вида	100	На каждого, каждого вида	
		Комплект для занятий легкой	Эстафетные палочки	1 на 2чел.	100	1 на 2чел.
			Оборудование полосы препятствий	1 комп.	100	1 комп.

	атлетикой	Комплект школьный для прыжков в высоту	1 шт.	100	1 шт.
		Мячи малые теннисные	1 шт.	100	1 на 2чел.
		Флажки разные	20шт.	100	20 шт.
		Гранаты (500, 750 г.)	1 на 2 чел.	100	1 на 2чел.
	Комплект для занятий подвижными с элементами спортивных игр	Мячи футбольные	1 на 2чел..	100	1 на 2чел.
		Мячи волейбольные	На каждого	100	На каждого
		Мячи баскетбольные	На каждого	100	На каждого
		Мячи для игры в ручной мяч	1 на 2чел.	100	1 на 2чел.
		Мячи набивные весом (от 1 до 4 кг.)	1 на 2чел.	100	1 на 2чел.
		Насосы с иглами для надувания мячей	1 шт.	100	2 шт.
		Сетка волейбольная	1 шт.	100	1 шт.
		Стойки волейбольные	1 пара	100	1 пара
		Щиты баскетбольные	4 шт.	100	2 шт.
		Щиты баскетбольные тренировочные (дополнительные съемные)	2 шт.	100	6 шт.
		Канат для перетягивания	1шт	100	1 шт.
		Измеритель высоты сетки	1шт	100	1 шт.
		Доска показателей счета игры	-	-	1 шт.
		Стойки для обводки		100	10 шт.
		Ворота для игры в ручной мяч (мини-футбол)	1 пара	100	1 пара
		Биты для лапты	8 шт.	100	1 на 2чел.
Комплект для занятий по лыжной подготовке	Лыжи с креплениями, ботинки лыжные	15 шт. 15 шт.	100 100	На каждого	
	Палки лыжные (5-11 классы)	24 шт.	100	На каждого	

