Муниципальное образование город Краснодар

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

муниципального образования город Краснодар

средняя общеобразовательная школа № 65

имени героя Советского Союза Корницкого Михаила Михайловича

 УТВЕРЖДЕНО

 решением педагогического совета

 29 августа 2016 года протокол № 1

 Председатель \_\_\_\_\_Ж.К. Нагимулина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Уровень образования 10-11класс;основное общее образование(10-11 классы)

Количество часов 102 часа

Учитель Козленко Ольга Николаевна

Программа разработана в соответствии и на основе

 комплексной программы физического воспитания учащихся: Программы общеобразовательных учреждений 1-11 классы / В.И. Лях, А.А. Зданевич.- Москва: Просвещение, 2011.- 8-е издание.

**Пояснительная записка**

 Рабочая программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. Москва. Просвещение, 2011 год.

 Для учащихся 10 классов рассчитана на 102 часа ( 3 часа в неделю), из них 87 часов базовая часть , 15 часов вариативная часть. Из неё предусмотрено 18 часов лыжной подготовки, что в региональных условиях невозможно. Данные часы целесообразнее распределить на кроссовую подготовку, что позволит решить нам основные задачи физического воспитания школьников. Кроссовая подготовка берётся из раздела лёгкой атлетики.

 Во- первых, содействует дальнейшему развитию и совершенствованию кондиционных ( скоростных, скоростно- силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей ( к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве и чувству ритма). Во- вторых способствует воспитанию у учащихся морально- волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливания.

Так же в базовой части предусмотрены 9 часов на элементы единоборств, но в условиях школы это не возможно и целесообразно эти часы добавить к разделу лёгкой атлетики , что способствует развитию реакции, скоростных, скоростно-силовых способностей и выносливости.

**ЦЕЛЬ:**

Cодействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

**Задачи:**

-Содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

-Умение использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояние стрессам, для отдыха и досуга.

-Формирование у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействию их гармоничному развитию.

-Воспитание волевых и нравственных качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремлённость, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА.**

**Физическая культура.**

 Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой дея­тельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физиче­ские качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и само­стоятельность.

 Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференци­рованного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигатель­ной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

 Понятийная база и содержание курса основаны на поло­жениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

* требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
* Концепции духовно-нравственного развития и воспита­ния личности гражданина;
* Закона «Об образовании»;
* Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
* Стратегии национальной безопасности Российской Фе­дерации до 2020 г.;
* примерной программы основного общего образования;
* приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

**ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

 Курс «Физическая культура» изучается в 10-11классе из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличе¬ние двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

 Рабочая программа рассчитана на 102 часа (по 3 ч в неделю).

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.**

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отдельных уроках (1-2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

**1.4. Базовая часть содержания программного материал**

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

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1-2 час. в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**. *Социокультурные основы.* Фи-
зическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ори-
ентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизведению и воспи-
танию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

*Психолого-педагогические основы*. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенство-
вание движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных при-
кладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

 Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности са-
мостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

*Медико-биологические основы.* Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья, поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели, месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, состояния самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактических (гигиенические требования, закаливание) и восстановительных (гидропроцедуры, массаж) мероприятий при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

**Закрепление навыков закаливания**. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1-Х1 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

**Закрепление приемов саморегуляции**. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в
начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая
тренировки. Элементы йоги.

 **Закрепление приемов самоконтроля**. Повторение приемов самоконтроля, освоенных
ранее.

**1.4.2. Спортивные игры**

В X—XI классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр**1**, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведения, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к X классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Больший удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в X—XI классах
продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и
командными тактическими действиями.

В процессе занятий необходимо больше использовать индивидуальные и дополнительные
задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех либо других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, на-
правленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе
с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо
овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**1** В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, гандбол, волейбол, футбол (для юношей). Однако, как и в основной школе, учитель имеет право вместо указанных спортивных игр включать в базовую часть программного материала любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, теннис и др.). В этом случае он самостоятельно разрабатывает учебный материал, ориентируясь на предложенную схему распределения материала программы.

**Программный материал по
спортивным играм (Х-Х1 классы)**

***Баскетбол (юноши и девушки)*.**

Совершенствование техники передвижений,остановок, поворотов, стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование ловли и передач мяча.

Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

Совершенствование техники ведения мяча.

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники бросков мяча.

Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники защитных действий.

Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Совершенствование техники перемещений,владение мячом и развитие кондиционных и ко-
ординационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам.

**Волейбол (юноши и девушки).**

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование техники приема и передач мяча.Варианты техники приема и передач мяча.

Совершенствование техники подач мяча.Варианты подач мяча.

Совершенствование техники нападающего удара.Варианты нападающего удара через сетку.
Совершенствование техники защитных действий.Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Совершенствование тактики игры.Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам волейбола.Игра по основным правилам.

**1.4.3. Гимнастика с элементами
акробатики**

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техни-
ки гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения.

На занятиях с юношами используются новые общеразвиващие упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах; в занятиях с девушками — более сложные упражнения с предметами: булавами, скакалкой, обручем, мячом и комбинации из этих упражнений.

Большей координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии,
ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также большой набор упражнений, влияющих
на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей имеют большое прикладное значение для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для воспитания грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, играющих большую роль в выпол-
нении функции материнства.

Во время уроков учитель должен обращать внимание учащихся на большие возможности гимнастических упражнений не только для развития физических способностей, но и для воспитания волевых качеств (особенно в упражнениях на снарядах), формирование красивой осанки, фигуры, походки, поз. В этих целях он сооб-
щает необходимые сведения о влиянии гимнастических упражнений и об особенностях методики самостоятельных занятий.

**Программный материал по гимнастике
с элементами акробатики
(Х-Х1 классы)**

Совершенствование строевых упражнений.

Юноши и девушки. Пройденный материал в предыдущих классах. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колон ну по два, по четыре, по восемь в движении.

Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.

Юноши и девушки. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.

Юноши. С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами.

Девушки. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Юноши. Пройденный материал в предыдущих классах. Подъем 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. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

Девушки. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом.
Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.

Освоение и совершенствование опорных прыжков.

Юноши. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (X классы) и 120-125 см (XI классы).

Девушки. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений.

Юноши. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину (высота 150-180 см). Комбинации из ранее освоенных элементов.

Девушки. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Развитие координационных способностей.

Юноши, девушки. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Юноши. Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног
на скорость. Лазание по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

Девушки. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и
с предметами в парах.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Юноши и девушки. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

Развитие гибкости.

Юноши и девушки. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

Знания о физической культуре.

Юноши и девушки. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на
телосложение, воспитание волевых качеств.Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Самостоятельные занятия.

Юноши и девушки. Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

Овладение организаторскими способностями.

Юноши и девушки. Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.

**1.4.4. Легкая атлетика**

**в X —XI классах**

В X —XI классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега,прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных способ-
ностей (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реак-
ции, точность дифференцирования основных параметров движений). Увеличивается процент
упражнений, сопряженно воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки.

По сравнению с основной школой увеличиваются длина спринтерских дистанций, время дли-
тельного бега, длина разбега и число способов в прыжках и метаниях. С юношами и девушками
продолжается углубленное изучение освоенных в VIII — IX классах различных спортивных способов прыжков. При наличии условий и обеспечении техники безопасности допустимо ознакомление старшеклассников с техникой прыжка с шестом, тройного прыжка, метания копья, диска, молота, толкания ядра.

Для обеспечения большей прикладности, разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности, в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. Такие занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств. На уроках следует да-
вать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические
упражнения в беге, прыжках и метаниях, чтобы использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

**Программный материал по легкой
атлетике (Х-Х1 классы)**

*Совершенствование техники спринтерского бега.*

*Юноши и девушки*. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

*Совершенствование техники длительного бега.*

*Юноши.* Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м.

*Девушки.* Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

*Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.*

*Юноши и девушки.* Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.

*Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.*

*Юноши и девушки*. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

*Совершенствование техники метания в цель и на дальность.*

*Юноши.* Метание мяча весом 150 г с 4-5бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500- 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м; по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

*Девушки.* Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность; с 4-5
бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

*Развитие выносливости.*

*Юноши и девушки.* Длительный бег (юноши — до 25 мин., девушки — до 20 мин.), кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.

*Развитие скоростно-силовых способностей.*

*Юноши и девушки.* Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

*Развитие скоростных способностей.*

*Юноши и девушки.* Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

*Развитие координационных способностей.*

*Юноши и девушки.* Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.

*Знания о физической культуре.*

*Юноши и девушки*. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при заняти­ях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

*Самостоятельные занятия.*

Юноши и деву ш к и. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

*Овладение организаторскими способностями*.

*Юноши и девушки.* Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

**1.4.5. Кроссовая подготовка**

Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке остается такой же, что и в предыдущих классах. Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учетом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и
переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования.

 Интервалы отдыха после интенсивной работы устанавливаются таким образом, чтобы частота пульса снизилась примерно до 130 уд./мин. Не следует резко увеличивать скорость, ее нужно повышать постепенно от урока к уроку. Учитель должен указать учащимся на конкретные участки дистанции, где необходимо повысить
скорость. Нужно научить учащихся равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции, что позволит улучшить функциональные возможности их организма.

**Программный материал по кроссовой
подготовке в X —XI классах**

*Освоение техники бега.*

*X -XI класс.* Бдительный бег до 20 мин.(25 мин).Кросс по слабопересеченной местности. Бег с препятствиями. Бег в парах.

Групповой бег по слабопересечённой местности. Эстафеты. Круговая тренировка. Кросс 1000м по слабопересечённой местности. Кросс 1000м (девушки), 2000 м на результат

*X-XI класс.*).Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия и на точность приземления и т.д.

*Знания о физической культуре.*

X—XI классы. Правила проведения самостоятельных занятий. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды.

**1.5. Вариативная часть содержания программного материала**

Материал вариативной части, связанный с региональными и национальными особенностями, и время на его освоение определяют республиканские и областные органы образования. Другую составляющую вариативной части определяет сам учитель по согласованию с дирекцией школы. При выборе материала вариативной части предпочтение следует отдавать национальным видам физических упражнений, игр, единоборств, а также имеющим большое прикладное значение, прежде всего упражнениям зимних видов спорта.

**Тематическое распределение часов 10 -11класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Вид программного материала** | **Авторская** **программа** | **Рабочая** **программа** |
| 1. | Основы знаний | В процессе урока | В процессе урока |
| 2. | **БАЗОВАЯ ЧАСТЬ** | **87часов** | **87 часов** |
| 2.1 | Лёгкая атлетика | 30 часов | 30 часов |
| 2.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 часов | 18 часов |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 18 часов | \*\*\*\*\*\*\*\* |
| 2.4 | Элементы спортивных игр:Баскетбол, волейбол | 21 часов | 21 часов |
| 2.5 | Кроссовая подготовка | \*\*\*\*\*\*\*\*\*\* | 18 часов |
|  |  |  |  |
| 3. | **ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ** | **15часов** | 15 часов |
| 3.1 | Гимнастика: -с элементами акробатики и ритмической гимнастики(девушки)- с элементами атлетической гимнастикой( юноши) | 3 часа | 3часа |
| 3.2 | Спортивные игры ( волейбол) | 9часов | 9 часов |
| 3.3 | Кроссовая подготовка | 3 часа | 3часа |
|  | **Количество часов за год** | **102часов** | **102 часов** |

**Тематическое планирование по четвертям 10 -11класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы программы** | **часы** | **I четверть** | **IIчетверть** | **IIIчетверть** | **IVчетверть** |
| **1.Базовая часть** | **87** |  |  |  |  |
| 1.ОсновыЗнанийо физической культуре |  |   В процессе уроков |
| 2. Лёгкая атлетика | 30 | 15 |  |  |  15 |
| 3. Кроссовая подготовка | 18 |  12 |  |  | 6 |
| 4. Гимнастика с элеменми акробатики | 18 |  | 18 |  |  |
| 5. Элементы спортивных игр: Баскетбол, волейбол | 21 |  |   | 15 6  |  |
| **II. Вариативная часть** | **15** |  |  |  |  |
| Гимнастика с элементами акробатики | 3 |  |  3 |  |  |
| Волейбол | 9 |  |   |  9 |  |
| Кроссовая подготовка | 3  |  |  |  | 3 |
| **Сетка часов** | **102** | **27** | **21** | **30** | **24** |

**Тематическое планирование.**

**Раздел №1 Лёгкая атлетика (30 часов).**

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность. |  10-11 класс |
| Юноши | Девушки |
| На совершенствование техники спринтерского бега. | Высокий и низкий старт до 40 м.Стартовый разгонЭстафетный бегБег на результат на 100м. |
| На совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. |
| На совершенствование техники длительного бега. | Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000м. | Бег в равномерном и переменном темпе 15-20мин.Бег на 2000м |
| На совершенствование техники метания в цель и на дальность. | Метание мяча 120 г. С 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель(1х1м) с расстояния до 20м.Метание гранаты 500 гр. С места и на дальность, с 4-5 бросковых шагов с ускоренного и полного разбега на дальность и в цель.Метание гранаты в горизонтальную цель (2 х 2м) с расстояния 12-15 м.Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, на дальность и заданное расстояние. | Метания теннисного мяча и мяча 150г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с ускоренного и полного разбега на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.Метание гранаты 500г с места на дальность и в цель.Бросок набивного мяча(2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, на дальность и заданное расстояние. |
| Развитие скоростно-силовых способностей | Прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность,набивных мячей, круговая тренировка. |
| Развитие скоростных способностей | Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. |
| Развитие координационных способностей | Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, бег с преодолением препятствий, прыжки через препятствия и на точность приземления, метание различных предметов в цель и т. д. |
| Развитие выносливости | Длительный бег до 25 мин., кросс, бег с препятствиями и на местности, Бег в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка | Длительный бег до 20 мин, бег с препятствиями, кросс, бег на местности. |
| На знание о физической культуре | Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. |
| На совершенствование организаторских умений | Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. |
| Самостоятельные занятия | Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. |

**Раздел № 2 Кроссовая подготовка (21 часов)**

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | 10-11 класс |
| На развитие выносливости | Бдительный бег до 20 мин.(25 мин).Кросс по слабопересеченной местностиБег с препятствиями. Бег в парах.Групповой бег по слабопересечённой местности. Эстафеты. Круговая тренировка. Кросс 1000м по слабопересечённой местности. Кросс 1000м (девушки), 2000 м на результат. |
|  На развитие координационных способностей. | Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия и на точность приземления и т.д. |
| На знание о физической культуре | Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. |
| На совершенствование организаторских умений | Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. |
| Самостоятельные занятия | Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. |

 **Раздел № 3 Гимнастика с элементами акробатики (21 часов)**

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | 10-11 класс |
| Юноши | Девушки |
| На совершенствование висов и упоров. | Подъём в упор силой, вис согнувшись, погнувшись, сзади, сгибание и разгибанием в упоре на брусьях, угол в упоре, Подъём переворотом, соскок махом назад. | Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь. Толчком двух ног вис углом.Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. |
| На освоение и совершенствование акробатических упражнений. | Длинный кувырок вперёд через препятствие на высоте 90 см, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, Переворот боком. Комбинации из раннее освоенных элементов. | Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.  |
| На освоение и совершенствование опорных прыжков. | Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115- 120см  | Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой ( конь в ширину , высота 110 см) |
| На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов. | Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. |
| На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами. | С набивными мячами( с весом до 5 кг), гантелями( до 8 кг). | Комбинации упражнений с обручами,скакалкой, большими мячами. |
| Совершенствование строевых упражнений. | Пройденный в предыдущий классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. |
| Развитие координационных способностей | Комбинации ОРУ без предметов и с предметами, то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, акробатических упражнений. |
| Развитие силовых способностей и силовой выносливости | Упражнения в висах и упорах, ОРУ с предметами и без предметов, в парах. |
| Развитие скоростно- силовых способностей | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча. |
| Развитие гибкости | ОРУ с повышенной амплитудой для суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. |
| На знание о физической культуре | Гимнастические упражнения и их влияние на телосложение, воспитания волевых качеств. Оказание первой помощи при травмах. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. |
| На овладение организационными умениями | Выполнение помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками. |
| Самостоятельные занятия | Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениям. |

**Раздел № 4 Спортивные игры « Баскетбол» ( 15часов)**

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | 10 -11класс |
| На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. |
| На совершенствование ловли и передачи мяча. | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. |
| На совершенствование техники ведения мяча. | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. |
| На совершенствование техники бросков мяча | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. |
| На совершенствование техники защитных действий. | Действие против игрока без мяча и с мячом( вырывание, выбивание, перехват, накрывание). |
| На совершенствование техники перемещений, овладения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и овладения мячом. |
| На совершенствование тактики игры | Индивидуальные, групповые тактические действия в нападении и в защите. |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных спосо**б**ностей. | Игра по упрощенным правилам баскетбола.Игра по правилам. |
| На совершенствованиекоординационных способностей( ориентирование в пространстве, быстрота в перестроении двигательных действий и реакций,дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений. | Упражнения по овладению и совершенчтвованию в технике перемещений и владения мячом, метание в цель различными мячами, прыжки в заданном ритме, варианты круговой тренировки, Эстафеты с различными предметами и т.д. |
| Развитие выносливости | Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, двусторонние игры и игровые задания. |
| Развитие скоростных и скоростно- силовых способностей. | Бег с ускорением, изменением направления, ритма, из различных положений на расстоянии от 10 до 25 м, ведения мяча в разных стойках, Метание и броски мячей разного веса в цель и на дальность. |
| На знание о физической культуре | Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Правила игры. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей , психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. |
| На овладение организаторскими умениями | Организация и проведение спортивной игры с участием младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения игры. |

**Раздел № 5 Спортивные игры « Волейбол» ( 15часов)**

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | 10-11 класс |
| На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. |
| На совершенствование техники приёма и передач мяча. | Варианты техники приёма и передач мяча. |
| На совершенствование техники подач мяча. | Варианты подач мяча. |
| На совершенствование техники нападающего удара. | Варианты нападающего удара через сетку. |
| На совершенствование техники защитных действий. | Варианты блокирования нападающих ударов(страховка. |
| На совершенствование тактики игры. | Индивидуальные, групповые тактические действия в нападении и защите. |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Игра по упрощенным правилам.Игра по правилам. |
| На совершенствованиекоординационных способностей( ориентирование в пространстве, быстрота в перестроении двигательных действий и реакций,дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений. | Упражнения по овладению и совершенчтвованию в технике перемещений и владения мячом, метание в цель различными мячами, прыжки в заданном ритме, варианты круговой тренировки, Эстафеты с различными предметами и т.д. |
| Развитие выносливости | Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, двусторонние игры и игровые задания. |
| Развитие скоростных и скоростно- силовых способностей. | Бег с ускорением, изменением направления, ритма, из различных положений на расстоянии от 10 до 25 м, ведения мяча в разных стойках, Метание и броски мячей разного веса в цель и на дальность. |
| На знание о физической культуре | Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Правила игры. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей , психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. |
| На овладение организаторскими умениями | Организация и проведение спортивной игры с участием младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения игры. |

**Уровень развития физической культуры учащихся,**

**оканчивающих среднюю школу.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета « физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Объяснять:**

Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений.

Роль и значение занятий физической культурой и укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

 \*Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.

 \* Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности.

 \* Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально- прикладной и оздоровительно- корригирующей направленности.

 \* Особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культуры.

 \* Особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержание и направленности.

 \* Особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, из оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

 \*личной гигиены и закаливания организма;

 \*организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

 \*культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

 \*профилактики травматизма м оказание первой помощи при травмах и ушибах;

 \* экипировки и использование спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:**

самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально- прикладной и оздоровительно- корригирующей направленностью;

контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

Приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приёмы первой помощи при травмах и ушибах;

Занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

Судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

\*Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

\*планы- конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

\*уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

\*эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

\*дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 30мБег 100м | 5,0с14,3с | 5,4с17,5с |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладинеПодтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, разПрыжок в длину с места, см | 10 раз-----215см | -----14 раз170 см |
| К выносливости | Кроссовый бег на 3 кмКроссовый бег на 2 км | 13мин 50 с | 10 мин 00с |

**Двигательные умения, навыки
и способности**

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; мета ть различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5x2,5 м с 10-12 м (девушки) и с 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1x1 м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять комбинацию из пяти элементов
на брусьях или перекладине (юноши), на бревнеили разновысоких брусьях (девушки); выполнять
опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

*В единоборствах:* проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

*В спортивных играх:* демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения спе-
циально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной
из спортивных игр.

**Физическая подготовленность:** соответствовать не ниже, чем среднему уровню пока-
зателей физических способностей (см. табл.), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды
физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществить коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость;
осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**: согласовывать свое по-
ведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности;
сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

**Уровень физической культуры,** связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

**Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Контрольноеупражнение(тест) | Воз-раст,лет | Уровень |
| Юноши | Девушки |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| Скоростные | Бег 30 м, сек. | 1617 | 5,2 и ниже5,1 | 5,1-4,85,0-4,7 | 4,4 и выше4,3 | 6,1 и ниже6,1 | 5,9-5,35,9-5,3 | 4,8 и выше4,8 |
| Координа-ционные | Челночный бег3x10 м, сек. | 1617 | 8,2 и ниже8,1 | 8,0-7,77,9-7,5 | 7,3 и выше 7,2 | 9,7 и ниже9,6 | 9,3-8,79,3-8,7 | 8,4 и выше8,4 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длинус места, см | 1617 | 180 и ниже190 | 195-210205-220 | 230 и выше240 | 160 и ниже160 | 170-190170-190 | 210 и выше210 |
| Вынос-ливость | 6-минутный бег, м | 1617 | 1100 и ниже1100 | 1300 и ниже1300 | 1500 и выше1500 | 900 и ниже900 | 1050-12001050-1200 | 1300 и выше1300 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 1617 | 5 и ниже5 | 9-129-12 | 15 и выше15 | 7 и ниже7 | 12-1412-14 | 20 и выше20 |
| Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), | 1617 | 4 и ниже5 | 8-99-10 | 11 и выше12 | -- | -- | -- |
| на низкой перекладинеиз виса лежа, кол-вораз (девушки) | 1617 | -- | -- | -- | 6 и ниже6 | 13-1513-15 | 18 и выше18 |

**Учебно- методическое и материально – техническое обеспечения образовательной деятельности.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование объектов и средств материально- технического обеспечения | количество | примечание |
| Библиотечный фонд |
| Образовательные программы | 2 |  |
| Учебно-методические пособия и рекомендации | 4 |  |
| Технические средства обучение |
| Музыкальный центрМегафонфотоаппараткомпьютер, принтер | 1111 |  |
| Экранно- звуковые пособия |
| Аудиозаписивидеозаписи |  |  |
| Учебно- прикладное оборудование |
| Бревно напольное(3 м)Козёл гимнастический Перекладина гимнастическая( пристеночная)Стенка гимнастическаяСкамейка гимнастическая жёсткая (4 м)Комплект навесного оборудование Перекладина Баскетбольные щитыМячи: набивной 1кг Набивной 2 кгМяч малый ( теннисный)Мяч малый ( мягкий)Мячи баскетбольныеМячи волейбольныеМячи футбольныеПалка гимнастическаяСкакалка детскаяМат гимнастическийАкробатическая дорожкаГимнастический подкидной мостикКоврики гимнастические Обруч пластиковый детскийОбруч пластиковый большойОбруч алюминиевый большойПланка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высотуРазметочные опоры ( фишки)Рулетка измерительнаяНабор инструментов для подготовки прыжковых ям ( лопата, грабли)Щит баскетбольный тренировочный Сетка для переноса и хранения мячей Сетка волейбольнаяФутбольное полеПлощадка для волейболаПлощадка для баскетболаАптечка | 121121026482010101051515102215101010 1210126211111 |  |
| Игры  |
| Стол для игры в настильный теннисСетка для игры в настольный теннисРакетки для игры в настольный теннисШахматы ( с доской)Шашки ( с доской) | 44822 |  |

1.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. Москва, « Просвещение» ,2011

 2. «Физическая культура», учебник для учащихся 10-11 классов под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва, « Просвещение», 2011 год

3. « Настольная книга учителя физической культуры», автор –составитель Г.И. Погадаев, Москва, Физкультура и спорт, 2012год

4..[Интернет-ресурсы по физической культуре](http://hghltd.yandex.net/yandbtm?fmode=envelope&keyno=0&l10n=ru&lr=35&mime=doc&sign=1e2c042582b05abee12b032eb80e8ef5&text=%D0%BA%D1%82%D0%BF+%D0%BF%D0%BE+%D1%84%D0%B3%D0%BE%D1%81++%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0+5-9+%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81+%D0%B2%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%2C%D0%BB%D1%8F%D1%85&url=http%3A//nosdrin.21416s15.edusite.ru/p28aa1.html)

* http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ. культуры
* http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ. культуры
* http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"
* http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"
* http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
* http://sportlaws.infosport.ru

Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта

* http://kzg.narod.ru/ - Журнал «Культура здоровой жизни»
* ://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm

Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления .

* http://www.pfo.ru — Сайт Приволжского федерального округа
* http://www.sportreferats.narod.ru/
* http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть … Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы **по** **физкультуре** и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.
* [Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info...](http://hghltd.yandex.net/yandbtm?fmode=envelope&keyno=0&l10n=ru&lr=35&mime=doc&sign=1e2c042582b05abee12b032eb80e8ef5&text=%D0%BA%D1%82%D0%BF+%D0%BF%D0%BE+%D1%84%D0%B3%D0%BE%D1%81++%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0+5-9+%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81+%D0%B2%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%2C%D0%BB%D1%8F%D1%85&url=http%3A//www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php%3FID%3D15106) Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. [www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php](http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОПротокол заседания методического объединения учителей физической культуры/ОБЖ МБОУ СОШ № 65 от «26» августа 2015года № 1  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Козленко О.Н.  |  | СОГЛАСОВАНОЗаместитель директора по УМР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ж.В. Умикашвили «26» августа 2015года  |