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.Основы  Знаний  о 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 разгон  Эстафетный бег  Бег 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 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. |
| 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 30м  Бег 100м | 5,0с  14,3с | 5,4с  17,5с |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине  Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, раз  Прыжок в длину с места, см | 10 раз  -----  215см | -----  14 раз  170 см |
| К выносливости | Кроссовый бег на 3 км  Кроссовый 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 | Контрольное упражнение (тест) | Воз- раст, лет | Уровень | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| Скоростные | Бег 30 м, сек. | 16 17 | 5,2 и ниже 5,1 | 5,1-4,8 5,0-4,7 | 4,4 и выше 4,3 | 6,1 и ниже 6,1 | 5,9-5,3 5,9-5,3 | 4,8 и выше 4,8 |
| Координа- ционные | Челночный бег 3x10 м, сек. | 16 17 | 8,2 и ниже 8,1 | 8,0-7,7 7,9-7,5 | 7,3 и выше  7,2 | 9,7 и ниже 9,6 | 9,3-8,7 9,3-8,7 | 8,4 и выше 8,4 |
| Скоростно- силовые | Прыжок в длину с места, см | 16 17 | 180 и ниже 190 | 195-210 205-220 | 230 и выше 240 | 160 и ниже 160 | 170-190 170-190 | 210 и выше 210 |
| Вынос- ливость | 6-минутный бег, м | 16 17 | 1100 и ниже 1100 | 1300 и ниже 1300 | 1500 и выше 1500 | 900 и ниже 900 | 1050-1200 1050-1200 | 1300 и выше 1300 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16 17 | 5 и ниже 5 | 9-12 9-12 | 15 и выше 15 | 7 и ниже 7 | 12-14 12-14 | 20 и выше 20 |
| Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), | 16 17 | 4 и ниже 5 | 8-9 9-10 | 11 и выше 12 | -  - | -  - | -  - |
| на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки) | 16  17 | -  - | -  - | -  - | 6 и ниже 6 | 13-15 13-15 | 18 и выше 18 |

**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 центр  Мегафон  фотоаппарат  компьютер, принтер | 1  1  1  1 |  |
| Экранно- звуковые пособия | | |
| Аудиозаписи  видеозаписи |  |  |
| Учебно- прикладное оборудование | | |
| Бревно напольное(3 м)  Козёл гимнастический  Перекладина гимнастическая( пристеночная)  Стенка гимнастическая  Скамейка гимнастическая жёсткая (4 м)  Комплект навесного оборудование  Перекладина  Баскетбольные щиты  Мячи: набивной 1кг  Набивной 2 кг  Мяч малый ( теннисный)  Мяч малый ( мягкий)  Мячи баскетбольные  Мячи волейбольные  Мячи футбольные  Палка гимнастическая  Скакалка детская  Мат гимнастический  Акробатическая дорожка  Гимнастический подкидной мостик  Коврики гимнастические  Обруч пластиковый детский  Обруч пластиковый большой  Обруч алюминиевый большой  Планка для прыжков в высоту  Стойка для прыжков в высоту  Разметочные опоры ( фишки)  Рулетка измерительная  Набор инструментов для подготовки прыжковых ям ( лопата, грабли)  Щит баскетбольный тренировочный  Сетка для переноса и хранения мячей  Сетка волейбольная  Футбольное поле  Площадка для волейбола  Площадка для баскетбола  Аптечка | 1  2  1  12  10  2  6  4  8  20  10  10  10  5  15  15  10  2  2  15  10  10  10  1  2  10  1  2  6  2  1  1  1  1  1 |  |
| Игры | | |
| Стол для игры в настильный теннис  Сетка для игры в настольный теннис  Ракетки для игры в настольный теннис  Шахматы ( с доской)  Шашки ( с доской) | 4  4  8  2  2 |  |

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).

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