

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 93, с углубленным изучением отдельных  
предметов»

Принято  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1 от 30.08.2018 г.

Утверждаю,  
Директор школы И.А.Тришакова  
Приказ № 93/01 от 30.08.2018 г.



Рабочая программа для обучающихся  
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (10-11 классы)

Составитель программы Моисеев С.П.

Обсуждено на заседании МО  
учителей эстетического цикла  
протокол № 1 от 29.08 2018 г.  
руководитель МО Г.С.Свидерская.

Кемерово, 2018 г.

## 1. Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе примерной программы МО РФ по физической культуре для основной школы,

Программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
- Приказ от 3 июня 2008г. №164 «О внесении изменений в Федеральный компонент Государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) образования, утвержденный приказом министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. №1089;
- Приказ Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Приказ Министерства образования РФ от 09.03.2004 №1312 «Методические рекомендации о внедрении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации»;
- Положения о рабочей программе, утвержденного приказом № от 30 августа 2013 года;

**Цель физического воспитания:** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

**Задачи:**

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

## 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА, СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа рассчитана на 102 ч в каждом классе из расчета 3 ч в неделю. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» – информационный компонент деятельности, «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – операциональный компонент деятельности, «Физическое совершенствование» – процессуально-мотивационный компонент деятельности.

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Итоговая аттестация производится на основе четвертных оценок.

Содержание программы включает в себя:

- Основы знаний о физической культуре – в процессе урока;
- Спортивные игры – 9ч.;
- Волейбол – 14ч.;
- Баскетбол – 13ч.;

- Футбол -9ч;
- Гимнастика с элементами акробатики – 18ч.;
- Легкоатлетические упражнения – 21ч.;
- Лыжная подготовка – 18ч.;

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

- в познавательной деятельности:
  - – использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;

- – исследование несложных практических ситуаций.
- в информационно-коммуникативной деятельности:
- – умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
  - – умение составлять планы и конспекты;
  - – умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т. п.).

- в рефлексивной деятельности:
  - – самостоятельная организация учебной деятельности;
  - – владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
  - – соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
  - – владение умениями совместной деятельности.

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

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

**При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», сдачи норм ГТО, а так же участие школы в Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, лыжная подготовка и др).**

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;  
обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;  
развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;  
приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;  
воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;  
содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа описывает содержание форм физической культуры в 10 – 11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

### **3. Описание места предмета в учебном плане**

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 102 ч в каждом классе (10-11 классы) из расчета 3 ч в неделю. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

## Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 10 -11 классов

№ п/п	Вид программного материала	Класс	
		10	11
1.	Базовая часть	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре		
1.2	Спортивные игры	9	9
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Лёгкая атлетика	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	18
2.	Вариативная часть (Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	36	36
	ИТОГО	102	102

### 4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура», в том числе подготовку к выполнению нормативов Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» - ГТО (приказ 16.44 от 29.12.14г).

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка

эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

**Раздел «Физическое совершенствование»**, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

*Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»* ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

*Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»* ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

*Тема «Прикладно-ориентированные упражнения»* поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

*Тема «Упражнения общеразвивающей направленности»* предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Итоговая аттестация производится на основе четвертных оценок.

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

## 5. Содержание программного материала

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля, в том числе нормативов при подготовке к Всероссийскому комплексу «Готов к труду и обороне» - ГТО (приказ 16.44 от 29.12.14г).

10-11 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

10--11 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля над функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы

. 10-11класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

10-11 -Продолжается углубленное изучение и совершенствование техники. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

10-11 -Продолжается углубленное изучение и совершенствование техники. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика (включает в себя испытания (тесты) на развитие гибкости, на развитие координационных способностей, согласно Всероссийскому комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО).

10-11 -Продолжается углубленное изучение и совершенствование техники. Помощь в судействе.

Легкая атлетика - *включает* испытания (тесты) на развитие быстроты, скоростных возможностей, развития выносливости, согласно Всероссийскому комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО).

10-11 -Продолжается углубленное изучение и совершенствование техники. Помощь в судействе.

## 6. Тематическое планирование

Разделы программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта среднего образования по физической культуре	Темы уроков по классам		Формы контроля
		10 класс	11 класс	
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях ФК	Основы техники безопасности, профилактика травматизма	Вводный инструктаж по технике безопасности, первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физической культуры		Фронтальный опрос
ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	ОРУ на закрепление общей выносливости. Равномерный бег 800 метров		Корректировка техники бега
ОРУ (координация)	Развитие ОФК	Закрепление	Совершенствование	Корректировка техники поворотов
		Техника челночного бега 3x10 метра (3 – 5 повторений)		
ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Равномерный бег на 1000 метров		Корректировка техники бега
ОРУ (скорость)	Развитие ОФК	Бег на 60 метров		Корректировка техники бега
ОРУ (сила)	Развитие ОФК	Закрепление	Совершенствование	Корректировка техники исполнения
		ОРУ на развитие силы. Подтягивание на перекладине		
ОЗ.	ФК человека и общества	Теория: «Здоровый образ жизни, о вреде дурных привычек»		Фронтальный опрос
Определение уровня ОФК (скорость, сила)	Развитие ОФК	Бег 60 метров с максимальной интенсивностью; удержание тела в висе на перекладине (д); подтягивание на перекладине (м)		Фиксирование результатов



Определение уровня ОФК (гибкость, силовая выносливость)	Развитие ОФК	Тест – наклон вперёд из положения стоя; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 30 секунд		Фиксирование результатов
Определение уровня ОФК (общая выносливость)	Развитие ОФК	Бег на 1000 метров с фиксированием результатов		Фиксирование результатов
Определение уровня ОФК(скоростно-силовые качества, сила)	Развитие ОФК	Прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине		Фиксирование результатов
Лёгкая атлетика (прыжки в длину)	ДУ и навыки, основные ТТД лёгкой атлетике	Закрепление	Совершенствование	Корректировка техники исполнения, шагов разбега, попадания на брусок
		Техника прыжка в длину способом «согнувшись», «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега		
Лёгкая атлетика (эстафетный бег)	ДУ и навыки, основные ТТД лёгкой атлетике	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки		Контроль за передачей палочки
Лёгкая атлетика (эстафетный бег)	ДУ и навыки, основные ТТД лёгкой атлетике	Эстафетный бег 4x100 метров на стадионе		Контроль за передачей палочки
Лёгкая атлетика (спринтерский бег)	ДУ и навыки, основные ТТД лёгкой атлетике	Бег на 100 метров на результат		Корректировка техники и тактики бега
Лёгкая атлетика (метание)	ДУ и навыки, основные ТТД лёгкой атлетике	Закрепление	Совершенствование	Корректировка техники метания
		Техника метания гранаты на точность и дальность: 700 г (м); 500 г (д)		
Лёгкая атлетика (общая)	ДУ и навыки, основные	Бег на 1500 метро (д); на 2000 метров (м)		Корректировка техники и тактики бега

выносливость)	ТТД в лёгкой атлетике			
Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление	Совершенствование	Корректировка техники исполнения
		Техника ударов по неподвижному и летящему мячу, остановки мяча		
Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление	Совершенствование	Корректировка техники исполнения
		Удары головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега		
Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление	Совершенствование	Корректировка техники исполнения
		Остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом		
Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление	Совершенствование	Корректировка техники исполнения
		Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу		
Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Двусторонняя игра в футбол по основным правилам		Корректировка техники исполнения
Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся		Корректировка техники исполнения
Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление	Совершенствование	Корректировка техники исполнения
		Передачи мяча двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от пола		
Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника		Корректировка техники исполнения
Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление	Совершенствование	Корректировка техники исполнения
		Варианты бросков мяча в корзину в движении		
Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление	Совершенствование	Корректировка техники и тактики игры
		Тактика стремительного нападения		

	спортиграх			
Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление	Совершенствование	Корректировка техники и тактики игры
		Вырывание, накрывание	выбивание, перехват,	
Баскетбол	ДУ и навыки,	Закрепление	Совершенствов.	Корректировк
	основные ТТД в спортиграх	Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча		а техники и тактики игры
Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Двусторонняя игра в баскетбол по основным правилам		Корректировка техники и тактики игры
Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся		Корректировка техники и тактики игры
Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе		Корректировка техники движений
Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление	Совершенствование	Корректировка техники движений
		Техника приёма и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад. Передачи различные по расстоянию и высоте		
Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками		Корректировка техники исполнения
Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование прямой верхней передачи		Корректировка техники исполнения
Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование прямого нападающего удара		Корректировка техники исполнения
Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование приёма мяча одной рукой с падением вперёд и скольжением на груди-животе		Корректировка техники исполнения

Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка		Корректировка техники исполнения
Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование тактики нападения – индивидуальные, групповые и командные действия		Корректировка техники действия
Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование тактики защиты – индивидуальные, групповые и командные действия		Корректировка техники действия
Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам		Корректировка техники и тактики игры
Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся		Корректировка техники и тактики игры
Меры безопасности и охраны труда на занятиях ФК	Основы техники безопасности и, профилактики травматизма	Повторный инструктаж по технике безопасности: гимнастике, спортиграм, лёгкой атлетике. Оказание первой помощи		Фронтальный опрос, практические умения
ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Бег в равномерном темпе до 12 минут	Бег в равномерном темпе до 15 минут	Измерение пульса до и после бега
ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Бег в равномерном темпе до 15 минут	Бег в равномерном темпе до 18 минут	Измерение пульса до и после бега
ОРУ (координация)	Развитие ОФК	Закрепление	Совершенствование	Фиксирование результатов
ОРУ (сила)	Развитие ОФК	Челночный бег с преодолением препятствий, ведением и без ведения мяча		Фиксирование результатов
ОРУ (скоростная)	Развитие ОФК	Подтягивание на перекладине, лазание по гимнастической стенке без помощи ног		Индивидуализация
выносливость); атлетическая	Развитие ОФК	Прыжки со скакалкой: 1 минута, 4 повтора. Атлетическая гимнастика с общеразвивающей направленностью и максимальной интенсивностью		загрузка и отягощений

гимнастика			
Игра на базе баскетбола	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в «Стритбол» по основным правилам	Корректировка техники и тактики игры
Игра на базе баскетбола	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в «Стритбол» по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Корректировка техники и тактики игры
ОЗ. ОРУ (координация)	ФК человека и общества. Развитие ОФК	Теория: «Оказание первой помощи, профилактика травматизма». Метание малого мяча в цель с 11-13 метро (д); с 13-15 метров (м)	Оценка практических умений. Корректировка техники метания
Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Совершенствование длинного кувырка; стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д)	Корректировка техники исполнения, страховка
Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м); сед углом, стоя на на коленях, наклон назад (д)	Корректировка техники исполнения, страховка
Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Темповый переворот боком «колесо», два переворота	Корректировка техники исполнения, страховка
Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Комплекс корригирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота	Корректировка техники исполнения, страховка
Атлетическая гимнастика	Развитие ОФК	Атлетическая гимнастика с общеразвивающей направленностью и максимальной интенсивностью	Индивидуализация нагрузки и отягощений
ОЗ. ОРУ (скоростная выносливость)	ФК человека и общества. Развитие ОФК	Теория: «Основные требования безопасности на занятиях физической культуры». Прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью до 1 минуты (3-4 повтора)	Фронтальный опрос. Фиксирование результатов
ОРУ (скоростно-силовые качества)	ОРУ (скоростно-силовые качества)	Упражнения с набивными мячами с максимальной интенсивностью (вес 3-5 кг)	Корректировка техники движений
ОРУ (скоростно-силовые качества)	ОРУ (скоростно-силовые качества)	Совершенствование игровых упражнений с набивными мячами (вес 3-5 кг)	Корректировка техники движений
ОРУ (общая выносливость)	Развитие	Равномерный бег до 12 минут	Снятие пульса до и после бега

ь)	ОФК	минут	
ОРУ (координация)	Развитие ОФК	Совершенствование техники метания малого мяча в цель с 16-18 метров	Корректировка техники метания
ОРУ (силовая выносливость)	Развитие ОФК	Круговая тренировка с использованием гимнастических упражнений и лазания по канату	Дозировка нагрузки
ОРУ (скоростно-силовые качества)	Развитие ОФК	Прыжковые упражнения, выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением	Дозировка нагрузки
ОРУ (гибкость)	Развитие ОФК	ОРУ с повышенной амплитудой движений для различных суставов	Корректировка техники движений
ОРУ (координация)	Развитие ОФК	Челночный бег 3x10; 4x10 метров	Фиксирование результатов
Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Комбинации из изученных элементов техники волейбола	Корректировка техники и тактики игры
Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам	Корректировка техники и тактики игры
Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Корректировка техники и тактики игры
Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Комбинации из изученных элементов баскетбола	Корректировка техники и тактики игры
Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Корректировка техники и тактики игры
ОРУ (скоростно-силовые качества)	Развитие ОФК	Совершенствование техники тройного прыжка с места	Корректировка техники прыжка
ОРУ (общая выносливость)	Развитие ОФК	Совершенствование кроссового бега (без учёта времени)	Корректировка техники и тактики бега
ОРУ (общая выносливость)	Развитие ОФК	Учётный урок. Бег на 1000 метров на результат	Фиксирование результатов

ОЗ. ОРУ (скоростная выносливость)	ФК человека и общества. Развитие ОФК	Теория: «Физическая подготовленность». Бег 30; 60 метров (3-4 повтора)		Фронтальный опрос. Индивидуализация нагрузки
Лёгкая атлетика (скорость)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Бег на 100 метров	Бег на 200 метров	Корректировка техники и тактики бега
Лёгкая атлетика (скорость)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок. Бег 100 метров на результат		Фиксирование результатов
Лёгкая атлетика (скоростно-силовые качества)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»		Корректировка техники разбега и прыжка
Лёгкая атлетика (скоростно-силовые качества)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»		Фиксирование результатов
Лёгкая атлетика (общая выносливость)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок: бег 2000 метров на результат	Учётный урок: бег 2000 метров (д); 3000 метров (м)	Фиксирование результатов
ОЗ.	ФК человека и общества	Теория: «Физическая культура личности, её связь с общей культурой общества»		Фронтальный опрос
ОРУ (сила)	Развитие ОФК	Учётный урок: подтягивание в висе на перекладине (м); подтягивание в висе лёжа на перекладине (д)		Фиксирование результатов
ОРУ (скоростно-силовые качества)	Развитие ОФК	Учётный урок: прыжки в длину с места		Фиксирование результатов
ОРУ (гибкость)	Развитие ОФК	Учётный урок: тест – наклон туловища вперёд из положения сидя		Фиксирование результатов
ОРУ (сила)	Развитие ОФК	Учётный урок: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа		Фиксирование результатов
ОРУ (скоростная выносливость)	Развитие ОФК	Поднимание туловища из положения лёжа в положение сидя за 30 секунд		Фиксирование результатов

Б)			
Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Корректировка техники и тактики игры
ОЗ.	ФК человека и общества	Повторение пройденных теоретических тем по ФК	Фронтальный опрос

## 7. Требования к уровню подготовки

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 в 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 профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

### Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

### Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;



- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- 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 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различнв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четьтрехшажного варианта бросковьтх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 х 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

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

**Физическая подготовленность:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять 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 поведение 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.

### **Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

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

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

#### **1. Знания**

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

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать	Не знание материала программы.

		знания на практике.	
--	--	---------------------	--

## 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. Чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

## 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

#### 4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

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

#### 8. Описание учебно- методического и материально и материально – технического обеспечения

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная	

		школа	
<b>1</b>	<b>Библиотечный фонд (книго-печатная продукция)</b>		
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно – методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Стандарт среднего полного общего образования по физической культуре базовый уровень		
1.3	Примерная программа по физической культуре общего образования основного по физической культуре	Д	
1.4	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.5	Учебник по физической культуре	К	
1.6	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.7	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.8	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методические пособия и рекомендации журнал «Физическая культура в школе»;</li> <li>2. Подписка газеты «Первое сентября» - «Спорт в школе» (журналы и в электронном варианте);</li> <li>3. Патрикеев А.Ю. Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1-11 классы / А.Ю. Патрикеев. – Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014. – 237 с.</li> <li>4. «Физическая культура» Методики, материалы к урокам 1-11 класс: рекомендации, разработки, из опыта работы (К-диск);</li> <li>5. «Физическая культура» рабочие программы 1- 11 класс (К-диск);</li> <li>6. «Физическая культура» тематическое планирование (К-диск);</li> <li>7. «Физическая культура» - внеу-</li> </ol>

			<p>ручная деятельность. Спортивно-оздоровительное развитие личности (секции, олимпиады, досуговые программы) (К-диск);</p> <p>8. «Олимпийские старты» 1-11 классы – внеурочная деятельность (спортивно-оздоровительная деятельность) (К-диск);</p> <p>9. Организация спортивной работы в школе (К-диск).</p>
<b>2</b>	<b>Демонстрационные печатные пособия</b>		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
<b>3</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д	Учебные фильмы онлайн <a href="http://tv.sportedu.ru/media">http://tv.sportedu.ru/media</a>
3.2	Аудиозаписи		Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
<b>4</b>	<b>Технические средства обучения</b>		
4.1	Телевизор с универсальной приставкой	Д	Телевизор не менее 72 см по диагонали
4.2	Видеомагнитофон с комплектом видеокассет	Д	
4.3	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3, а также магнитных записей
4.4	Радиомикрофон (петличный)	Д	
4.5	Мегафон	Д	
4.6	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт дисков, аудио-видео входы / выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими ко-

			лонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, личных, графических и презентационных)
4.7	Мультимедиапроектор	Д	
4.8	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальные размеры 1,25 x 1,25
<b>5</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
	<i>Гимнастика</i>		
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое высокое	Г	
5.3	Козел гимнастический	Г	
5.4	Конь гимнастический	Г	
5.5	Перекладина гимнастическая	Г	
5.6	Брусья гимнастические разновысокие	Г	
5.7	Брусья гимнастические параллельные	Г	
5.8	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
5.9	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.10	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5.11	Штанги тренировочные	Г	
5.12	Гантели наборные	Г	
5.13	Коврик гимнастический	Г	
5.14	Маты гимнастические	Г	
5.15	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Г	
5.16	Мяч малый (теннисный)	К	
5.17	Скакалка гимнастическая	К	
5.18	Мяч малый (мягкий)	К	
5.19	Палка гимнастическая	К	
5.20	Обруч гимнастический	К	
	<i>Легкая атлетика</i>		
5.21	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.22	Стойки для прыжков в высоту	Д	
5.23	Барьеры легкоатлетические тренировочные	Г	
5.24	Флажки разметочные на опоре	Г	

5.25	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
5.26	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д	
5.27	Номера нагрудные	Г	
<b>Спортивные игры</b>			
5.28	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.29	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
5.30	Мячи баскетбольные	Г	
5.31	Жилетки игровые с номерами	Г	
5.32	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.33	Сетка волейбольная	Д	
5.34	Мячи волейбольные	Г	
5.35	Ворота для мини-футбола	Д	
5.36	Мячи футбольные	Г	
5.38	Компрессор для накачивания мячей	Д	
5.39	Палатки туристические (двухместные)	Г	
5.40	Рюкзаки туристические	Д	
5.41	Комплект туристический бивуачный	Д	
<b>Измерительные приборы</b>			
5.42	Пульсометр	Г	
5.43	Комплект динамометров ручных	Д	
5.44	Динамометр становой	Д	
5.45	Ступенька универсальная (для степ-теста)	Г	
5.46	Тонometr автоматический	Д	
5.47	Весы медицинские с ростомером	Д	
<b>Средства доврачебной помощи</b>			
5.48	Аптечка медицинская	Д	
<b>6</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и



			девочек
6.2	Спортивный зал гимнастический		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.3	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
<b>7</b>	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
7.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
7.4	Площадка игровая баскетбольная	Д	
7.5	Площадка игровая волейбольная	Д	
7.6	Гимнастический городок	Д	
7.7	Полоса препятствий	Д	
7.8	Лыжная трасса	Д	С небольшими отлогими склонами

### Литература:

- Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г. «Сборник нормативных документов. Физическая культура» М. 2006 год;
- Авт. сос. А.И.Каинов и др. «Физическая культура. 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др.» Волгоград 2010 год;
- Авт. сос. Киселев П.А., Киселева С.Б. «Справочник учителя физической культуры» Волгоград 2008 год;
- Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания» 1-11 классы, М.2006 год;
- Стандарты. Физическая культура. М. 2010 год;
- Закон РФ «О физической культуре и спорте от 29. 04. 1999г»;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года:

Методические рекомендации о внедрении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ Министерства образования РФ от 09.03.2004 №1312.

### Литература (для учащихся)

- В.И.Лях «Мой друг-физкультура»/ Учебник для учащихся 1-4 классов, 2011г.
- Патрикеев А.Ю. «Олимпийское движение в России», Москва «Вако», 2014г.

- Кофман Л.Б. Настольная книга «Физической культура и спортивное движение в России и за рубежом». – М., Физкультура и спорт, 2011

#### **Интернет-ресурсы в помощь учителю физической культуры:**

- <http://method.novgorod.rcde.ru> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.
- <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
- <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
- <http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
- <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.
- <http://www.school.edu.ru> Российский образовательный портал.
- <http://portfolio.1september.ru> фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.
- <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе».

