

Принята
педагогическим советом школы
«_____» _____ 20____.
Протокол № _____

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ № 5
_____ Е.И. Гордеева
« ____ » _____ 20 ____.

**Рабочая программа
среднего (полного) общего образования
по физической культуре
для учащихся 10 –11 классов**

Базовый уровень

Срок реализации программы 2 года

Разработчик программы:

Булыченко

Лариса Васильевна –

учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

п.г.т. Сафоново

20____ год

Пояснительная записка

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

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

Учебно-методический комплекс представлен учебником:

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

Назначение программы

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

Структура рабочей программы

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

Общая характеристика учебного предмета

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

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

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. В разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» содержатся сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления

и повышения работоспособности человека. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений. В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приёмы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности. Индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями.

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

Цели

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

- развитие основных физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой знаний о физической культуре и спорте, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Место предмета в базисном учебном плане

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

Таблица № 1

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

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

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

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

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять планы и конспекты;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

В рефлексивной деятельности:

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

Результаты обучения

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

Учебно-тематический план при трёхразовых занятиях в неделю

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

Распределение учебного материала по четвертям в 10 -11 классах

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

Распределение учебного материала по урокам в 10-11 классах

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

10 класс

Тематическое планирование (102 ч.)

Содержательная линия	Название раздела	Содержание	Кол-во часов	№ урока	
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			35	11-17, 40-50,57-60, 79-83, 97-102, 90 91	
	1.1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности			4	11, 81, 82, 83
		Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры	1	11	
		Общие представления о современных и оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации.	1	81	
		Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).	1	82	
		Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	1	83	
	1.2. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью			28	12-17, 40-50,57-60, 97-102
		Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения).	1	12	
		Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях осанки и плоскостопия).	1	13	

	Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при остеохондрозе).	1	14
	Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при бронхиальной астме).	1	15
	Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при заболеваниях сердечно-сосудистой системы).	1	16
	Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при простудных заболеваниях).	3	17, 46, 47
	Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при частых нервно-психических перенапряжениях).	3	40, 41, 48
	Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при частых стрессах).	2	42,43
	Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при частых головных болях).	2	44, 45
	Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при частых стрессах). Комплексы упражнений в предродовом периоде (девушки).	1	40
	Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при частых простудных заболеваниях). Комплексы упражнений в предродовом периоде (девушки).	1	50
	Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, "подтягивание" отстающих в своём развитии мышц и мышечных групп. Ритмическая гимнастика (девушки): стилизованные комплексы	1	57

		общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений.		
		Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на формирование гармонического телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическому признакам). Ритмическая гимнастика (девушки): танцевальные движения из народных танцев (каблучный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг, припадание).	1	58
		Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на формирование гармонического телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическому признакам). Ритмическая гимнастика (девушки): танцевальные движения из современных танцев.	1	59
		Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц спины, "подтягивание" отстающих в своём развитии мышц и мышечных групп. Ритмическая гимнастика (девушки): упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивание мяча, перекаты мяча, выкруты мяча).	1	60
		Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц спины, "подтягивание" отстающих в своём развитии мышц и мышечных групп. Ритмическая гимнастика (девушки): упражнения художественной гимнастики со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки).	1	97
		Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на	1	98

		<p>формирование гармонического телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам). Ритмическая гимнастика (девушки): упражнения художественной гимнастики с обручем (хваты, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты).</p>		
		<p>Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на формирование гармонического телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам). Аэробика (девушки): композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов).</p>	1	99
		<p>Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса. Аэробика (девушки): композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов).</p>		100
		<p>Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса. Аэробика (девушки): общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.</p>		101
		<p>Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса. Аэробика (девушки): общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.</p>		102
	1.3. Способы		4	79, 80, 90 91

	физкультурно-оздоровительной деятельности	Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.	2	79, 80
		Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.	2	90, 91
2. Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой			66	30-30,
	2.1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой		2	94, 95
		Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки.	1	94
		Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки).	1	95
	2.2. <i>Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью</i>		64	1-10, 30-39, 84-89,
	2.2.1. Гимнастика с основами акробатики		10	30-39
		Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Совершенствование акробатических упражнений. Юноши: длинный кувырок через припятствие на высоте до 90 см; Девушки: сед углом.	1	30
		Совершенствование акробатических упражнений. Юноши: стойка на руках с помощью. Девушки: стоя на коленях наклон назад. Совершенствование техники в соревновательных упражнениях.	1	31
		Совершенствование акробатических упражнений. Юноши: переворот боком. Девушки: стойка на лопатках. Совершенствование техники в соревновательных упражнениях.	1	32

	<p>Совершенствование акробатических упражнений. Девушки: Кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. Юноши: кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Совершенствование техники в соревновательных упражнениях.</p>	1	33
	<p>Совершенствование висов и упоров. Юноши: подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, 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. Прикладные упражнения на гимнастических снарядах.</p>	1	34
	<p>Совершенствование опорных прыжков. Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 -120 см. Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). Прикладные упражнения на гимнастических снарядах.</p>	1	35
	<p>Совершенствование опорных прыжков. Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 -120 см. Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). Лазанье по канату.</p>	1	36
	<p>Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и расхождением. Гимнастическое бревно (девушки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижениями приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; равновесие на одной ноге;</p>	1	37

		упор присев и полушпагат; соскок прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой. Лазанье по канату.		
		Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): передвижение в вися на руках по горизонтальному канату и в вися на руках с захватом каната ногами. Гимнастическое бревно (девушки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижениями приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперёд; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскок прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой. Опорные прыжки. Лазанье по канату.	1	38
		Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке. Строевые команды и приёмы (юноши). Гимнастическое бревно (девушки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижениями приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперёд; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскок прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой. Опорные прыжки через препятствия.	1	39
	2.2.3. Легкая атлетика		16	1-10, 84-89
		Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Кроссовый бег до 25 мин. (юноши), до 20 мин. (девушки).	1	1
		Бег на 100 м с высокого старта (спринтерский). Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега способом "прогнувшись". Кроссовый бег до 25 мин. (юноши), до 20 мин. (девушки). Бег 30 м (у). Кроссовый бег. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги".	1	2

	Метание малого мяча по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега. Бег на 30 м (учёт). Бег на 3000 м (юноши), на 2000 м (девушки). Кросс по пересечённой местности с использованием способов ориентирования. Прыжки в длину с разбега.	1	3
	Спортивная ходьба. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность. Прыжки на скакалке за 1 мин. (учёт). Бег 100 м (учёт). Метание	1	4
	Бег на результат 100 м (спринтерский). Метание гранаты 500-700 г на дальность с колена. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега способом "прогнувшись".	1	5
	Эстафетный бег. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега способом "перешагивание". Метание гранаты 500-700 г на дальность лёжа.	1	6
	Бег на 1000 м (учёт). Метание гранаты 500-700 г на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Прыжки в длину с места способом "согнув ноги".	1	7
	Прыжки в длину с места способом "согнув ноги" (учёт). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересечённой местности с использованием простейших способов ориентирования. Бег на 2000 м (девушки).	1	8
	Челночный бег 3x10 м (учёт). Бег на 3000 м (юноши), на 2000 м (девушки).	1	9
	Шестиминутный бег (учёт). Метание гранаты 500-700 г на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность.	1	10
	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Кроссовый бег до 25 мин. (юноши), до 20 мин. (девушки).	1	84
	Бег на 100 м с высокого старта (спринтерский). Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега способом "прогнувшись". Кроссовый бег до 25 мин. (юноши), до 20 мин. (девушки).	1	85
	Метание малого мяча по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега. Бег на 30 м (учёт). Бег на 3000 м (юноши), на 2000 м (девушки).	1	86
	Спортивная ходьба. Метание гранаты 500-700 г с места на	1	87

		дальность. Прыжки на скакалке за 1 мин. (учёт).		
		Спортивная ходьба. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность. Прыжки на скакалке за 1 мин. (учёт).	1	88
		Эстафетный бег. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега способом "перешагивание". Метание гранаты 500-700 г на дальность лёжа.		89
	2.2.4. Лыжные гонки		18	61-78
		Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы). Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным ходом, одновременным безшажным.	1	61
		Повороты в движении "переступанием". Подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши).	1	62
		Передвижение лыжными ходами: одновременным одношажным, одновременным двухшажным. Повороты в движении "переступанием".	1	63
		Подъём в гору скользящим шагом. Спуски со склона в низкой и основной стойке (по прямой и наискось). Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши).	1	64
		Передвижение лыжными ходами: одновременным одношажным, одновременным двухшажным. Повороты при спуске "полуплугом".	1	65
		Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным ходом, одновременным безшажным. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши).	1	66
		Подъём в гору скользящим шагом. Спуски со склона в низкой стойке и основной стойке (по прямой и наискось). Торможение "упором".	1	67
		Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши).	1	68
		Подъём в гору скользящим шагом. Спуски со склона в низкой стойке и основной стойке (по прямой и наискось). Торможение "упором".	1	69
		Передвижение лыжными ходами: одновременным одношажным, одновременным двухшажным. Прохождение	1	70

		дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши).		
		Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне (преодоление контруклонов). Торможение "упором".	1	71
		Передвижение лыжными ходами: одновременным одношажным, одновременным двухшажным. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши).	1	72
		Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным. Повороты при спуске "полуплугом".	1	73
		Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 2 км на время.	1	74
		Подъём в гору скользящим шагом. Спуск со склона в низкой и основной стойке. Торможение "упором". Прикладные упражнения (юноши): специализированные полосы препятствий, включающие подъёмы, спуски ("по прямой"), небольшие овраги и невысокие трамплины.	1	75
		Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 3 км на время.	1	76
		Подъём в гору скользящим шагом. Спуски со склона в низкой стойке и основной стойке (по прямой и наискось). Торможение "упором". Прикладные упражнения (юноши): специализированные полосы препятствий, включающие подъёмы, спуски ("по прямой"), небольшие овраги и невысокие трамплины.	1	77
		Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши).	1	78
	2.2.4. Спортивные игры		16	18-27, 51-56, 92-93
		Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. Совершенствование технических приёмов. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек; ловли и передач мяча; ведения мяча; бросков мяча. Игра по правилам.	1	18
		Баскетбол. Совершенствование командно-тактических действий. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.	1	19

	Баскетбол. Прикладные упражнения (юноши) упражнения и технические действия, сопряжённые с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). Игра по правилам.	1	20
	Волейбол. Совершенствование технических приёмов. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек; приёма и передач мяча; подачи мяча; нападающего удара; вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём). Игра по правилам.	1	21
	Волейбол. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.	1	22
	Волейбол. Прикладные упражнения (юноши) упражнения и технические действия, сопряжённые с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). Игра по правилам.	2	23, 24, 25, 26, 27
	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Мини-футбол. Совершенствование технических приёмов: ударов по мячу ногой и головой; остановок мяча ногой, грудью; ведения мяча. Игра по правилам.	1	51
	Мини-футбол. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.	1	52
	Мини-футбол. Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряжённые с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). Игра по правилам.	1	53
	Ручной мяч. Совершенствование технических приёмов: ловли и передач мяча; ведение мяча; бросков мяча. Игра по правилам.	1	54
	Ручной мяч. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.	1	55
	Ручной мяч. Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряжённые с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). Игра по правилам.	1	56
	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Настольный теннис. Совершенствование технических приёмов. Игра по правилам.	1	92
	Настольный теннис. Индивидуальные, групповые и командные	1	93

		тактические действия в нападении и защите. Прикладные упражнения (юноши) упражнения и технические действия, сопряжённые с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). Игра по правилам.		
	2.2.5. Атлетические единоборства (юноши)		1	96
		Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия игроков против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и самостраховки при падении.	1	96
	2.2.6. Национальные виды спорта		1	79
		Совершенствование техники соревновательных упражнений.	1	79
	2.3. Способы спортивно-оздоровительной деятельности		1	28
		Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).	1	28

11 класс
Тематическое планирование (102 ч.)

Содержательная линия	Название раздела	Содержание	Кол-во часов	№ урока
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			35	11-17, 24, 25, 38-48, 55-58, 77, 79, 86, 87, 96-102,
	1.1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности		4	11, 77, 78, 79
		Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями для родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).	1	11
		Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Влияние регулярных занятий физическими упражнениями для родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).	1	77
		Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.	1	78
Основные законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).	1	79		

1.2. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью		28	12-17, 38-48, 55-58, 96-102
	Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения).	1	12
	Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях осанки и плоскостопия).	1	13
	Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при остеохондрозе).	1	14
	Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при бронхиальной астме).	1	15
	Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при заболеваниях сердечно-сосудистой системы).	1	16
	Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при простудных заболеваниях).	3	17, 44, 45
	Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при частых нервно-психических перенапряжениях).	2	38, 39
	Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при частых стрессах).	2	40, 41
	Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при частых головных болях).	2	42, 43
	Комплексы упражнений в предродовом периоде (девушки). Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при частых нервно-психических перенапряжениях).	1	46
	Комплексы упражнений в предродовом периоде (девушки).	1	47

	Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при частых стрессах).		
	Комплексы упражнений в предродовом периоде (девушки). Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при частых простудных заболеваниях).	1	48
	Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, "подтягивание" отстающих в своём развитии мышц и мышечных групп. Ритмическая гимнастика (девушки): стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений.	1	55, 56
	Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на формирование гармонического телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическому признакам). Ритмическая гимнастика (девушки): танцевальные движения из народных танцев (каблучный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг, припадание).	1	57
	Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на формирование гармонического телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическому признакам). Ритмическая гимнастика (девушки): танцевальные движения из современных танцев.	1	58
	Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц спины, "подтягивание" отстающих в своём развитии мышц и мышечных групп. Ритмическая гимнастика (девушки): упражнения	1	96

		художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивание мяча, перекаты мяча, выкруты мяча).		
		Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на формирование гармонического телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам). Ритмическая гимнастика (девушки): упражнения художественной гимнастики со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки).	1	97
		Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на формирование гармонического телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам). Ритмическая гимнастика (девушки): упражнения художественной гимнастики с обручем (хваты, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты).	1	98
		Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса. Аэробика (девушки): композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов).	1	99, 100, 101
		Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса. Аэробика (девушки): общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.	1	102
	1.3. Способы физкультурно-оздоровительной		4	24, 25, 86, 87
		Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приёмов и их последовательность при	2	24, 25

	деятельности	массаже различных частей тела). Выполнение простейших приёмов точечного массажа и релаксации.			
		Наблюдения за индивидуальным здоровьем (например, расчёт "индекса здоровья" по показателям пробы Руфье), физической работоспособностью (например, по показателям пробы РWC/170) и умственной работоспособностью (например, по показателям таблицы Анфимова).	2	86, 87	
2. Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой			66	1-10, 18 – 23, 26, 28 -37, 49 – 54 59-76, 80- 85, 88 – 94	
	2.1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой		2	92, 93	
		Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.	1	92	
		Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, её цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.	1	93	
	2.2. <i>Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью</i>		64	1-10, 18 – 23, 26, 28 -37, 49 – 54 59-76, 80- 85, 88 – 91, 94	
	2.2.1. Гимнастика с основами акробатики			10	28 - 37
		Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Совершенствование акробатических упражнений. Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; Девушки: сед углом.	1	28	
		Совершенствование акробатических упражнений. Юноши: стойка на руках с помощью. Девушки: стоя на коленях наклон назад.	1	29	
Совершенствование акробатических упражнений. Юноши: переворот боком. Девушки: стойка на лопатках.		1	30		
Совершенствование акробатических упражнений.		1	31		

	<p>Девушки: Кувырок вперёд (назад) в группировке, вперёд ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*; стойка на лопатках, пережат вперёд в упор присев; равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.</p> <p>Юноши: кувырок вперёд в стойку на лопатках, пережат вперёд в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега.</p>		
	<p>Совершенствование висов и упоров.</p> <p>Юноши: подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.</p> <p>Девушки: толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.</p>	1	32
	<p>Совершенствование опорных прыжков.</p> <p>Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120 -125 см. Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).</p>	1	33
	<p>Совершенствование опорных прыжков.</p> <p>Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120 -125 см. Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).</p>	1	34
	<p>Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и расхождением.</p> <p>Гимнастическое бревно (девушки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижениями приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперёд; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскок прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой.</p>	1	35
	<p>Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): передвижение в висе на руках по горизонтальному канату и в висе на руках с захватом каната</p>	1	36

		ногами. Гимнастическое бревно (девушки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижениями приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперёд; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскок прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой.		
		Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке. Строевые команды и приёмы (юноши). Гимнастическое бревно (девушки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижениями приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперёд; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскок прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой.	1	37
	2.2.3. Легкая атлетика		16	1-10, 80- 85
		Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Кроссовый бег до 25 мин. (юноши), до 20 мин. (девушки).	1	1
		Бег на 100 м с высокого старта (спринтерский). Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега способом "прогнувшись". Кроссовый бег до 25 мин. (юноши), до 20 мин. (девушки).	1	2
		Метание малого мяча по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега. Бег на 30 м (учёт). Бег на 3000 м (юноши), на 2000 м (девушки).	1	3
		Спортивная ходьба. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность. Прыжки на скакалке за 1 мин. (учёт).	1	4
		Бег на результат 100 м (спринтерский). Метание гранаты 500-700 г на дальность с колена. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега способом "прогнувшись".	1	5
		Эстафетный бег. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега	1	6

		способом "перешагивание". Метание гранаты 500-700 г на дальность лёжа.		
		Бег на 1000 м (учёт). Метание гранаты 500-700 г на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Прыжки в длину с места способом "согнув ноги".	1	7
		Прыжки в длину с места способом "согнув ноги" (учёт). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересечённой местности с использованием простейших способов ориентирования. Бег на 2000 м (девушки).	1	8
		Челночный бег 3x10 м (учёт). Бег на 3000 м (юноши), на 2000 м (девушки).	1	9
		Шестиминутный бег (учёт). Метание гранаты 500-700 г на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность.	1	10
		Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Кроссовый бег до 25 мин. (юноши), до 20 мин. (девушки).	1	80
		Бег на 100 м с высокого старта (спринтерский). Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега способом "прогнувшись". Кроссовый бег до 25 мин. (юноши), до 20 мин. (девушки).	1	81
		Метание малого мяча по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега. Бег на 30 м (учёт). Бег на 3000 м (юноши), на 2000 м (девушки).	1	82
		Спортивная ходьба. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность. Прыжки на скакалке за 1 мин. (учёт).	1	83
		Бег на результат 100 м (спринтерский). Метание гранаты 500-700 г на дальность с колена. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега способом "прогнувшись".	1	84
		Эстафетный бег. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега способом "перешагивание". Метание гранаты 500-700 г на дальность лёжа.	1	85
	2.2.4. Лыжные гонки		18	59-76
		Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы). Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным	1	59

	ходом, одновременным безшажным.		
	Повороты в движении "переступанием". Подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши).	1	60
	Передвижение лыжными ходами: одновременным одношажным, одновременным двухшажным. Повороты в движении "переступанием".	1	61
	Подъём в гору скользящим шагом. Спуски со склона в низкой и основной стойке (по прямой и наискось). Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши).	1	62
	Передвижение лыжными ходами: одновременным одношажным, одновременным двухшажным. Повороты при спуске "полуплугом".	1	63
	Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным ходом, одновременным безшажным. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши).	1	64
	Подъём в гору скользящим шагом. Спуски со склона в низкой стойке и основной стойке (по прямой и наискось). Торможение "упором".	1	65
	Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши).	1	66
	Подъём в гору скользящим шагом. Спуски со склона в низкой стойке и основной стойке (по прямой и наискось). Торможение "упором".	1	67
	Передвижение лыжными ходами: одновременным одношажным, одновременным двухшажным. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши).	1	68
	Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне (преодоление контруклонов). Торможение "упором"	1	69
	Передвижение лыжными ходами: одновременным одношажным, одновременным двухшажным. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши).	1	70
	Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным. Повороты при спуске "полуплугом".	1	71
	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 2 км на время.	1	72

		Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным. Повороты при спуске "полуплугом".	1	73
		Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 3 км на время.		74
		Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши).	1	75
		Подъём в гору скользящим шагом. Спуски со склона в низкой стойке и основной стойке (по прямой и наискось). Торможение "упором". Прикладные упражнения (юноши): специализированные полосы препятствий, включающие подъёмы, спуски ("по прямой"), небольшие овраги и невысокие трамплины.	1	76
	2.2.4. Спортивные игры		16	18 – 23, 49 – 54 88 - 91
		Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. Совершенствование технических приёмов. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек; ловли и передач мяча; ведения мяча; бросков мяча. Игра по правилам.	1	18
		Баскетбол. Совершенствование командно-тактических действий. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.	1	19
		Баскетбол. Прикладные упражнения (юноши) упражнения и технические действия, сопряжённые с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). Игра по правилам.	1	20
		Волейбол. Совершенствование технических приёмов. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек; приёма и передач мяча; подачи мяча; нападающего удара; вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём). Игра по правилам.	1	21
		Волейбол. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.	1	22
		Волейбол. Прикладные упражнения (юноши) упражнения и	1	23

		технические действия, сопряжённые с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). Игра по правилам.		
		Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Мини-футбол. Совершенствование технических приёмов: ударов по мячу ногой и головой; остановок мяча ногой, грудью; ведения мяча. Игра по правилам.	1	49
		Мини-футбол. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.	1	50
		Мини-футбол. Прикладные упражнения (юноши) упражнения и технические действия, сопряжённые с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). Игра по правилам.	1	51
		Ручной мяч. Совершенствование технических приёмов: ловли и передач мяча; ведение мяча; бросков мяча. Игра по правилам.	1	52
		Ручной мяч. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.	1	53
		Ручной мяч. Прикладные упражнения (юноши) упражнения и технические действия, сопряжённые с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). Игра по правилам.	1	54
		Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Настольный теннис. Совершенствование технических приёмов. Игра по правилам.	1	88
		Настольный теннис. Совершенствование технических приёмов. Игра по правилам.	1	89
		Настольный теннис. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.	1	90
		Настольный теннис. Прикладные упражнения (юноши) упражнения и технические действия, сопряжённые с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). Игра по правилам.	1	91
	2.2.5. Атлетические единоборства (юноши)		1	94
		Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия игроков против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и	1	94

		самостраховки при падении.		
	2.2.6. Национальные виды спорта		1	26
		Совершенствование техники соревновательных упражнений.	1	26
	2.3. Способы спортивно-оздоровительной деятельности		2	27, 95
		Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.	1	27
		Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).	1	95

УРОВЕНЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 16-17 ЛЕТ

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,5 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и выше	5,9-5,3	4,8 и выше
		17	5,2 и ниже	5,0-4,6	4,3 и выше	6,1 и выше	5,9-5,3	4,9 и выше
Динамичные	Челночный бег 3x10, с	16	8,6 и ниже	8,1-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
		17	8,2 и ниже	7,9-7,5	7,2 и выше	10,3 и ниже	9,6-8,7	8,4 и выше
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	140 и ниже	158-180	198 и выше
		17	190 и ниже	205-220	240 и выше	143 и ниже	157-178	192 и выше
Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	850 и ниже	1000-1200	1300 и выше
		17	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	850 и ниже	925-1200	1300 и выше
Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	16	-1 и ниже	7-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
		17	5 и ниже	9-12	15 и выше	6 и ниже	12-14	20 и выше

Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши)	16	2 и ниже	6-11	15 и выше			
		17	3 и ниже	7-12	15 и выше			
	Подтягивание на низкой перекладине из виса, кол-во раз (девушки)	16				6 и ниже	13 – 15	18 и выше
		17				6	13 - 15	18

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ

№ п/п	Контрольное упражнение	Цель контроля	Четверть
1.	Бег 30 м	Овладение техникой спринтерского бега, развитие быстроты	I, IV
2.	Челночный бег 3x10 м	Развитие быстроты, координационных способностей и ловкости	I, IV
3.	Бег 1000 м	Овладение техникой длительного бега, развитие выносливости	I, IV
4.	Прыжок в длину с разбега	Развитие скоростно-силовых способностей	I, IV
5.	Прыжок в высоту с разбега	Развитие скоростно-силовых способностей	I, IV
6.	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	Развитие выносливости и одновременно скоростно-силовых и координационных способностей	I, IV
7.	Метание мяча в цель	Развитие координационных способностей	I, IV
8.	Метание мяча с разбега	Развитие координационных способностей	I, IV
9.	Шестиминутный бег	Овладение техникой длительного бега, развитие выносливости	I, IV
10	Подтягивание на перекладине	Развитие мышечной силы	I, II, IV
11.	«Отжимание» от пола (сгибание рук в упоре лежа)	Развитие мышечной силы	I, II, IV
12.	«Вис» на согнутых руках (удержание тела в вися на перекладине)	Развитие мышечной силы	I, II, IV
13.	«Пресс» за 30 сек. (подъем в сед из положения лежа)	Развитие мышечной силы	I, II, IV
14.	Упражнение «Гибкость» (наклон вперед из положения сидя)	Развитие гибкости, подвижности в суставах	I, II, IV
15.	Спортивные игры	Развитие выносливости, быстроты, меткости, ловкости, смекалки, умения ориентироваться на площадке, быстро выбирать правильное решение	I, III, IV
16.	Акробатические упражнения и комбинации	Развитие гибкости, координации, силы	II
	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах	Развитие гибкости, координации, силы	II
17.	Лыжные гонки	Освоение техники лыжных ходов, развитие выносливости, координации	III

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

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

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

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

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

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

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

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

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

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

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

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

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

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

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

III. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

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

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

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

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

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

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

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

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

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

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

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

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

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

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	2	3	4
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре (базовый уровень)	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре основного общего образования (базовый уровень)	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, Рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.6	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.7	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов. Деятели физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения

			танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
4	Технические средства обучения		
4.1	Телевизор с универсальной приставкой	Д	Телевизор не менее 72 см по диагонали
4.2	Аудио-центр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	Аудио-центр С возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP-3, а также магнитных записей
4.3	Радиомикрофон (петличный)	Д	
4.4	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт-дисков, аудио-видео входы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных)
4.5	Сканер	Д	
4.6	Принтер лазерный	Д	
4.7	Копировальный аппарат	Д	Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
4.8	Цифровая видеокамера	Д	
4.9	Цифровая фотокамера	Д	
4.10	Мультимедиапроектор	Д	
4.11	Экран (на штативе или навесной)	Д	
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
	<i>Гимнастика</i>		
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое напольное	Г	
5.3	Козёл гимнастический	Г	
5.4	Конь гимнастический	Г	
5.5	Перекладина гимнастическая	Г	
5.6	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
5.7	Канат для перетягивания	Д	
5.8	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.9	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г	
5.10	Штанги тренировочные	Г	
5.11	Гантели (виниловые)	Г	
5.12	Гантели наборные	Г	

5.13	Коврик гимнастический	Г	
5.14	Маты борцовские	Г	
5.15	Маты гимнастические	Г	
5.16	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Г	
5.17	Мяч малый (теннисный)	Д	
5.18	Скакалка гимнастическая	К	
5.19	Мяч малый (мягкий)	Д	
5.20	Палка гимнастическая	Г	
5.21	Обруч гимнастический (пластмассовый)	К	
5.22	Обруч гимнастический (матерчатый, утяжеленный)	Г	
5.23	Упор для отжиманий	Г	
5.24	Утяжелители	Г	
5.25	Эспандер (кистевой)	Г	
5.26	Эспандер	Г	
5.27	Диск Здоровье	Г	
<i>Тренажеры</i>			
5.28	Велотренажер	Д	
5.29	Скамья для пресса	Г	
5.30	Силовая станция	Д	
5.31	Римская скамья/гипертензия	Д	
5.32	Тренажер эллиптический	Д	
5.33	Тренажер для бега	Д	
5.34	Министеппер	Г	
<i>Легкая атлетика</i>			
5.35	Секундомер	Г	
5.36	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д	
5.37	Номера нагрудные	Г	
<i>Спортивные игры</i>			
5.38	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
5.39	Мячи баскетбольные	Г	
5.40	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.41	Сетка волейбольная	Д	
5.42	Мячи волейбольные	Г	
5.43	Ворота для мини - футбола	Д	
5.44	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
5.45	Мячи футбольные	Г	

5.46	Насос для накачивания мячей	Д	
5.47	Свисток	Д	
5.48	Форма футбольная	Г	
5.49	Форма вратаря	Д	
5.50	Форма баскетбольная	Г	
5.51	Манишка	Г	
<i>Лыжная подготовка</i>			
5.52	Лыжные палки	Г	
5.53	Лыжи	Г	
5.54	Лыжные ботинки	Г	
<i>Туризм</i>			
5.55	Компас	Г	
5.56	Велосипед подростковый	Г	
5.57	Весы медицинские	Д	
5.58	Ростомер	Д	
5.59	Котелок	Д	
5.60	Набор шампуров	Д	
5.61	Тренога	Д	
<i>Подвижные игры</i>			
5.62	Кольцеброс	Д	
5.63	Спортивный набор Футбол	Д	
<i>Настольный теннис</i>			
5.64	Стол для настольного тенниса	Д	
5.65	Набор ракеток для настольного тенниса	Г	
5.66	Чехол	Д	
<i>Шахи, шахматы</i>			
5.67	Часы шахматные	Д	
<i>Средства доврачебной помощи</i>			
5.68	Аптечка медицинская	Д	
5.69	Носилки медицинские	Д	
6	Спортивные залы (кабинеты)		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.2	Зоны рекреации		Для проведения динамических пауз (перемен)
6.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря		Включает в себя: стеллажи, контейнеры

	и оборудования		
6.4	Стенд «Экзамен»		
6.5	Стенд «Спортивные секции»		
6.6	Стенд «Правила поведения в спортзале»		
7	Пришкольный стадион (площадка)		
7.1	Полоса препятствий	Д	

Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26-30 учащихся). Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

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

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

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

СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

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

23. Масленников М.М. Техника безопасности и охрана здоровья при оборудовании и эксплуатации спортивных залов и площадок в общеобразовательных учреждениях: Практическое пособие.- М.: АРКТИ, 2006.
24. Симон Ф.К. Упражнения для мускулатуры. /Пер. с исп.- Спб «Издательство «ДИЛЯ», 2007.
25. Методика обучения игре волейбол. Методическое пособие. – М.: ЧЕЛОВЕК, 2009.
26. Настольная книга учителя физической культуры: Справочно-методическое пособие. Б.И.Мишин.- М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003.- 626с.
27. Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
28. Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1 – М.: Советский спорт, 2002.
29. Журнал «Физическая культура в школе».