

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 5
г.Кашин, Кашинский городской округ

Принята педагогическим советом
МБОУ СОШ № 5
Протокол № 9 от 30.08, 2021 г.

«Утверждаю»
Директора МБОУ СОШ № 5
Сухомильская Ж.В.
Приказ № 43/п - от от 30.08 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
По физической культуре**

**Уровень образования: среднее общее (базовый)
10-11 класс**

**Учитель: Мурадова Е.С.
Окладникова С.О.**

**Г. Кашин
2021 г**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно - оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные 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.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательных действий;

дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифферен-

цирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Оценка успеваемости по физической культуре в 11 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

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

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

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

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

2. МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

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

3. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

3.1. Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

владение умением осуществлять поиск информации по опросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорный прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам); демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному и; видов спорта;

владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

3.2. Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

3.3. Предметные результаты

В основной общеобразовательной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки, улучшение физической подготовки;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

5. Углубленное изучение предмета.

В области познавательной культуры:

Владение знаниями о истории и развитии Олимпийского движения. Значение олимпизма и Олимпийского движения. Развития физической культуры и спорта в России, достижениях Российских и Советских спортсменов на международных соревнованиях.

История возникновения и развития баскетбола и стритбола. Достижения тверских и кашинских спортсменов на международных аренах.

В области нравственной культуры:

Мировое движение Фейр-плэй: зарождение и развитие движения, награды фейр-плей российских спортсменов.

Приобретение опыта планировать и проводить учебно-тренировочные, физкультурно-оздоровительные групповые мероприятия.

В области коммуникативной культуры:

Социально-коммуникативное развитие посредством участия в работе школьного спортивного клуба, соревновательной деятельности различного уровня.

В области физической культуры:

Приобретение соревновательного опыта. Совершенствование основных физических качеств и навыков средствами дополнительных физических упражнений.

Выполнение элементов баскетбола школьной программы в усложненных условиях. Выполнение комбинационных взаимодействий в баскетболе и стритболе в тройках, пятерках.

Броски крюком, полу-крюком в баскетболе.

6. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Формы организации образовательного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке: словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный.

В работе используются разные *формы* организации деятельности учащихся на уроке — индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьируются виды деятельности в рамках одного урока. В этом возрасте рекомендуется применять метод индивидуальных занятий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

6.1. Основы знаний о физической культуре

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.

6.2. Социально-психологические основы

Анализ техники физических упражнений и их освоение совершенствование. Выполнение общих подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Производить контроль за функциональным состоянием организма.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

6.3. Культурно-исторические основы

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

6.4. Приемы закаливания

Правила безопасного купания в открытых водоемах.

6.5. Спортивные игры

Баскетбол (базовый вид)

1. Совершенствование техникой передвижения, остановок и стоек

- Стойка игрока.
- Перемещение в стойке приставным шагом, боком, лицом и спиной по ходу движения.
- Остановка в шаге.
- Остановка прыжком.
- Комбинация из вышеуказанных основных элементов передвижения.

2. Совершенствование ловли и передачи мяча.

Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в паре, тройках) с пассивным сопротивлением соперника и совершенствование в освоенных упражнениях.

3. Совершенствование техники ведения мяча.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости; с упором на не ведущую руку.

4. Овладение техникой бросков мяча.

Совершенствование усвоенных упражнений. Броски одной и двумя руками в прыжке.

5. Совершенствование индивидуальной техники защиты.

Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.

Закрепление техники владения мячом.

Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

8. Освоение тактики игры

- Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях в одну корзину.
- Нападение быстрым прорывом (3:2)
- Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон.
- Взаимодействие трех игроков.

9. Овладение игрой.

Игра по правилам баскетбола 5х5, игра по правилам уличного баскетбола (стритбола) 3х3

Теоретические знания по баскетболу (в процессе изучения раздела)

Правила игры в баскетбол.

Знание основ правильных техник игры.

Правила безопасности при игре в баскетбол.

Влияние занятий баскетболом на развитие скоростных, силовых, координационных возможностей.

6.6. Легкая атлетика.

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с пятого класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, а также метаниям. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение движений разбега с отталкиванием и с выпуском снаряда – техника и развитие координированных способностей. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а

систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная качественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает возможности проводить самостоятельный контроль.

1. *Овладение техникой спринтерского бега.*

Высокий старт с упором на одну руку (или низкий старт) до 30м, бег с ускорением от 50 до 80м, скоростной бег до 70м, бег на результат 100м (ЭТ-60м), эстафеты с ускорением до 100м, челночный бег 3-4х10м.

2. *Овладение техникой длительного бега.*

Равномерный бег до 20 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000 (1500)м, бег без учета времени (контроль) – 4 км, эстафеты с ускорением от 100 до 200м

3. *Овладение техникой прыжка в длину способом согнув ноги.*

Прыжок в длину с места. Многоскоки

4. *Овладение техникой прыжка в высоту способом перешагивания.*

Прыжок с 7-9 шагов разбега.

5. *Овладение техникой метания мяча на дальность.*

Метание теннисного мяча и мяча весом 150гр. с 4-5 бросковых шагов с ускоренного и полного разбега на дальность.

Теоретические знания по легкой атлетике (в процессе изучения раздела)

1. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.
2. Название разучиваемых упражнений.
3. Знание основ правильной техники
4. Правила соревнования в беге, прыжках, метаниях.
5. Разминка легкоатлета.
6. Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы и координационных способностей.
7. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

6.7. Гимнастика

1. Стартовые упражнения.

- 1) Переход с шага на месте, на ходу в шеренге и в колонне.
- 2) Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

2. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении

Сочетания движения руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями и с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

3. Висы и упоры.

Мальчики: подъем переворот в упор махом и силой, подтягивание в висе.

Девочки: переворот в упор (на жердь), подтягивание в висе лежа.

4. Опорные прыжки

Мальчики: прыжки, согнув ноги через козла в длину 115см.

Девочки: прыжки боком через козла в ширину 110 см.

5. Акробатические упражнения.

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.

Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.

6. Силовые упражнения гимнастики.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

Теоретические знания.

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и самостраховки.

6.8. Требования к занятиям по физической культуре в зимнее время.

В соответствии с письмом министерства образования от 27.11.1995 г. №1355/11 «О занятиях по физической культуре в зимний период третья четверть может быть отдана развитию общих физических качеств, заменяя лыжную подготовку следующими видами физической активности:

1. В основной школе:
 - 1) Общеразвивающие (ОРУ) и силовые упражнения (СУ).
 - 2) Мини-футбол на снегу или в спортивном зале (учитывая погодные условия).
 - 3) Снежный снайпер – метание снежками в цель (б/б щит).
 - 4) Эстафеты общефизической подготовки.
 - 5) Кроссы: а) без учета времени 4-5 км.
б) контрольный результат 3км.

Основные требования к этим формам занятий.

Все средства физической подготовки должны содействовать воспитанию общей выносливости учащихся.

Учитель имеет право самостоятельно определять содержание занятий, основываясь на интересе учащихся.

Для тех учащихся, кто желает и имеет возможность заниматься лыжной подготовкой дать рекомендации для самостоятельных занятий или посоветовать записаться в ДЮСШ на отделение лыжной подготовки (помочь связаться с тренерами ДЮСШ).

7. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	73
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	22
1.3	Спортивные игры – баскетбол.	18
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5	ОФП	15
2	Вариативная часть (3^й час)	29
2.1	Спортивные и подвижные игры	19
2.2	Президентский тест (Кросс 1 км, прыжок в длину с места, силовые упр.)	4
2.3	Легкая атлетика	6

ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№	Вид программного материала	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
1	Легкая атлетика				
2	Гимнастика с элементами акробатики				
3	Спортивные игры – баскетбол				
4	Подвижные и спортивные игры				
5	ОФП				
Количество часов		27	23	30	22

8. Тематическое планирование

(составлено с учетом погодных-климатических условий, позволяет варьировать занятия на открытом воздухе и занятиями в спортивном зале). Подвижные и спортивные игры – прописаны курсивом.

№ ур.	№ в четверти, разделе.	Темы	Проведено
I четверть (27 ч.)			
Легкая атлетика – 16 ч			
1.	1/1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Высокий старт. Бег с ускорениями 60-70 м	
2.	2/2	Низкий старт. Бег с ускорениями 50-60м. Силовые упр. (СУ).	
3.	3/3	Кросс 1,5 км (д), 2 км (ю). Л/а эстафета	
4.	4/4	Техника бега на дистанции 100м. Техника метания на дальность с разбега	
5.	5/5	Прыжок в длину с места. Техника метания на дальность	
6.	6/6	Бег 100м (КУ). С-ние техники прыжка в длину	
7.	7/1.	<i>Подвижные и спортивные игры – мини-футбол по упр. правилам (м/ф)</i>	
8.	8/7	Эстафеты с ускорением до 100м	
9.	9/8	Бег без учета времени 3 км (д), 4 км (ю). СУ	
10.	10/9	Техника бега на дистанции 300м (дев), 500м (мал). Игра в м/ф по упр. правилам.	
11.	11/10	Кросс 2 км. СУ.	
12.	12/11	Смешанная эстафета (600, 400, 200, 100м)	
13.	13/12	Кросс 2 км. Л/а эстафета с ускорениями до 150м.	
14.	14/13	Кросс 3 км без учета времени.	
15.	15/2.	<i>Подвижные и спортивные игры – подвижные игры на воздухе</i>	
16.	16/14	Бег на результат 300м (дев), 500 м (мал)	
17.	17/15	Кросс 3 км. СУ. М/ф	
18.	18/1	Президентский тест. Кросс 1 км. Прыжок в длину с места. Подтягивание (мал).	
19.	19/16	Резерв – 1 ч (Сдача, передача зачетов по л/а.)	
20.	20/3.	<i>Подвижные и спортивные игры – подвижные игры на воздухе</i>	
Спортивные игры (баскетбол) – 10ч			

21.	21/1	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Остановка прыжком.	
22.	22/2	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед. Эстафеты с б/б мячом (ведение не ведущей рукой)	
23.	23/4.	<i>Подвижные и спортивные игры – игра в стритбол</i>	
24.	24/3	Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок сверху.	
25.	25/4	Совершенствование техник передачи мяча. Финты и обводки.	
26.	26/5.	<i>Подвижные и спортивные игры – игра в б-л 5х5</i>	
27.	27/5	Трехочковый бросок.	
II четверть (23 ч.)			
28	1/6	Закрепление техник бросков по кольцу. Передача мяча со сменой мест с пассивным сопротивлением противника.	
29	2/7	Игра в б/б в стритбол по правилам 3х3.	
30	3/6.	<i>Подвижные и спортивные игры - игры с элементами баскетбола</i>	
31	4/8	Закрепление техники ведения мяча правой и левой рукой. Бросок по кольцу одной рукой после двойного шага.	
32	5/9	Совершенствование техник бросков. Б/б 5х5, 2 сторон.	
33	6/7.	<i>Подвижные и спортивные игры - подвижные игры с элементами баскетбола</i>	
34	7/10	Игра в стритбол 3Х3. Бег 2 км	
Гимнастика с элементами акробатики – 18ч			
35	8/1	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Перестроения	
36	9/2	Повторение техник кувырков	
37	10/3	Длинный кувырок вперед. Техника стоки на руках	
38	11/8.	<i>Подвижные и спортивные игры – волейбол.</i>	
39	12/4	Совершенствование стойки на руках. Лазание по канату.	
40	13/5	Совершенствование кувырков и стоек	
41	14/9.	<i>Подвижные и спортивные игры – волейбол</i>	
42	15/6	Акробатические соединения. Прыжки в высоту.	
43	16/7	Акробатические соединения. Прыжки в высоту.	
44	17/10.	<i>Подвижные и спортивные игры – волейбол</i>	

45	18/8	Висы и упоры. Подъем переворотом (мал). Наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в вися лежа, поднимание ног в вися (дев).	
46	19/9	Висы и подтягивание из висов. Подъем переворотом и соскок боком к снаряду	
47	20/11.	<i>Подвижные и спортивные игры – подвижные игры с элементами волейбола</i>	
48	21/10	Повторение опорных прыжков.	
49	22/2	Президентские тесты – поднимание туловища из положения лежа, отжимания (дев.). Сдача зачетов по гимнастике	
50	23/11	Опорный прыжок. Подъем переворотом и соскок.	
III четверть (30 ч.)			
51	1/12	Передвижению по рейке гимнастической скамейки приставными шагами. СУ гимнастики.	
52	2/13	Упражнения в равновесии.	
53	3/12.	<i>Подвижные и спортивные игры – подвижные игры с элементами волейбола</i>	
54	4/14	Совершенствование опорного прыжка	
55	5/15	Гимнастическая полоса препятствий.	
56	6/16	Президентские тесты – «Смешанная эстафета»	
57	7/3/	Опорный прыжок. Выполнение упражнений в равновесии, висах.	
58	8/17	Сдача зачетов по гимнастике.	
59	9/18	Сдача зачетов по гимнастике.	
Баскетбол – 8ч			
60	10/13.	<i>Подвижные и спортивные игры – подвижные игры с баскетбольным мячом</i>	
61	11/1	Совершенствование ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости.	
62	12/2	Передачи в тройках со сменой позиций («Крестом»)	
63	13/3	Передачи в тройках со сменой позиций («Крестом»)	
64	14/4	Финты и обводки. Игра в стритбол 3х3	
65	15/5	Учебная игра в баскетбол 5х5. Судейство	
66	16/6	Учебная игра в баскетбол 5х5. Судейство	
67	17/7	С – ние нападения быстрым прорывом (3:2).	
68	18/8	Учебная игра в баскетбол 5х5	

ОФП – 15ч		
69	19/1	Бег 2 км. ОРУ с м-м. СУ гимнастики.
70	20/2	Бег 2 км. Техника метания в цель.
71	21/14.	<i>Подвижные и спортивные игры – мини-футбол.</i>
72	22/3	Бег 2 км. Прыжковые упр. через гимнастическую скамейку.
73	23/4	Бег 2 км. Прыжковые упр. через гимнастическую скамейку с упором на руки.
74	24/15.	<i>Подвижные и спортивные игры – волейбол</i>
75	25/5	Бег 2,5 км. Метание в цель.
76	26/6	Бег 3 км. СУ гимнастики
77	27/7	Бег 300м на время. Лазание по канату.
78	28/8	Бег 4 км без учета времени.
79	29/9	Сдача (пересдача зачетов) по ОФП
80	30/16.	<i>Подвижные и спортивные игры – подвижные игры с мячом</i>
IV четверть (22 ч.)		
81	1/10	Бег 2 км. Круговая тренировка на развитие общей выносливости.
82	2/11	Бег 2 км. Круговая тренировка на развитие общей выносливости.
83	3/17.	<i>Подвижные и спортивные игры – подвижные игры с мячом</i>
84	4/12	Бег 3 км. ОРУ в парах.
85	5/13	Челночный бег 3x10м с кубиками. СУ.
86	6/14	Бег 2 км. Сдача зачетов по ОФП (КУ)
87	7/18.	<i>Подвижные и спортивные игры – подвижные игры на воздухе</i>
88	8/15	Резерв (сдача, пересдача зачетов по ОФП). М/ф
Легкая атлетика – 12		
89	9/1	Кросс 2 км. Техника эстафетного бега
90	10/2	Бег с ускорениями 100- 150 м
91	11/19.	<i>Подвижные и спортивные игры – подвижные игры на воздухе</i>
92	12/3	Спринтерский бег 100м. С-ние техники. Эстафетный бег.
93	13/4	Бег 100м на время. Метание с разбега на дальность. СУ
94	14/5	Кросс 2 км. Прыжки в длину. СУ

95	15/6	Бег с ускорениями до 150м. СУ	
96	16/4	Президентский тест: кросс 1км, прыжки в длину с места, подтягивание (мал.)	
97	17/7	Смешанная эстафета (600, 400, 200, 100м). СУ	
98	18/8	Бег на время 800м.	
99	19/9	Кросс 4 км без учета времени.	
100	20/10	Кросс 2км, ОРУ л/а	
101	21/11	Медленный бег 25 мин	
102	22/12	Подведение итогов года	

Учитель физической культуры _____ Иванов В.В.

11 УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ В 11 КЛАССЕ

Тесты физического развития	Оценка					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег на 60м с высокого старта	8,5 с	9,0 с	10,2 с	9,4 с	9,8 с	10,8 с
1. Бег 1000 м	4 мин	4 мин 20 с	5 мин	4 мин 20 с	5 мин	5 мин 40 с
3. Челночный бег 3x10 м	8,0 с	8,6 с	8,1 с	8,6 с	9,2 с	9,9 с
2. Прыжок в длину с места	210 см	200 см	180 см	190 см	180 см	165 см
5.Поднимание туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях (на 90°) и опускание его в исходное положение, руки за головой, в течение 1 мин	40 раз	35 раз	27 раз	35 раза	30 раз	23 раза
6. Подтягивание <i>Мальчики</i> — из виса на высокой перекладине <i>Девочки</i> — из виса лежа на низкой (1 м) перекладине	10 раз	7 раз	5 раз	19 раз	15 раз	8 раз

Оценка техники* выполнения упражнения

в технических и игровых видах (разделах) физической культуры – текущий, промежуточный (тематический) контроль

2 «не удовлетворительно» - не выполнена основа техники упражнения**

3 «удовлетворительно» - выполнена основа техники, значительные нарушения в деталях техники, не препятствующих выполнению основы техники

4 «хорошо» - выполнена основа техники, незначительные нарушения в деталях техники

5 «отлично» - выполнена основа техники, детали техники сходны (стремятся) к выполнению сопоставимому с общепризнанным идеалам выполнения техники

Оценка технических и тактических действий в спортивных играх.

текущий, промежуточный (тематический) контроль

Оценка, в учебных спортивных играх, выставляется комплексно. При оценивании игровых действий обучающегося в расчет берутся основы и детали техники отдельных упражнений, выполняемых обучающимся (основы и детали техники отдельных элементов игры – игровая стойка, передвижения в игровой стойке, бросок, прием мяча, техника передачи и т.д.), тактические действия обучающегося. Выполнение (не выполнение) технических и тактических указаний учителя при взаимодействии с другими обучающимися во время учебной игры.

2 «не удовлетворительно» - грубое нарушение техники безопасности во время игры, не выполнение основ техники ранее пройденных элементов игры, не выполнение тактических указаний учителя.

3 «удовлетворительно» - выполнение основ техники ранее пройденных элементов, значительные нарушения деталей техники, не выполнение тактических и технических указаний учителя.

4 «хорошо» - выполнение основ техники ранее пройденных элементов игры, незначительные нарушения в деталях техники, выполнение тактических указаний учителя.

5 «отлично» - выполнение основ техники ранее пройденных элементов игры, детали техники сходны (стремятся) к выполнению сопоставимому с общепризнанным идеалам (эталон) выполнения техники, выполнение тактических указаний учителя.

Оценка бега без учета времени

- дистанция пройдена без остановок, без перехода на шаг, по нижней планке предельного времени прохождения 1 км, для 9 классов средняя допустимая скорость 5.30 -юноши, 6 минут -девушки

*Под техникой физических упражнений понимают способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью.

**К основе техники относятся главные элементы упражнения, без которых оно не может быть выполнено или будет искажено.

11 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ

Выпускник научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнении, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

вести дневник по физкультурной деятельности, включением в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

выпускник научится:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его рано и способности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- 1) Физическая культура. 10-11 классы. Учебник. Редакция М.Я. Виленского.
- 2) «Физическая культура» 10-11 кл. Учебник, Лях В.И.
- 3) Планирование содержания уроков физической культуры 1-11 класс, Должников И.И.
- 4) Пособие для учителя на сайте издательства <http://prosv.ru>

12. НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ.

5.1. Постановления и распоряжения Правительства Российской Федерации и мин. образования Тверской области.

Указ Президента РФ от 30 июля 2010 года №948 «О проведении Всероссийских спортивных соревнований школьников»

Приказа МО и науки РФ от 30.08 2010г. «О введении третьего часа физкультуры в школе».

Приказ МО РФ об утверждении ФГОС ООО.

Приказ Министерства образования Тверской области об опережающем введении ГОС в 2012-13 уч. году.

Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи от 29 декабря 2001 г. № 916. Официальные документы в образовании. № 4. - 2002. С.66-69.

СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" принятые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва

13.. Материально-техническое обеспечение.

№п/п	Наименование средств материально-технического обеспечения	Количество	Примечания
1.1	Аудиоцентр		Из базы школы
1.2	Мультимедийный компьютер		
1.3	Сканер		
1.4	Принтер лазерный		
1.5	Медиапроектор с экраном и ноутбуком		
1.6	Копировальный аппарат		
1.7	Цифровой фотоаппарат.		
1.8	Видеокамера.		
1.9	Аудиоаппаратура		
Учебно-практическое и лабораторное оборудование			
2.1	Зал гимнастический	1	С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми и туалетами для
	Зал игровой	1	

			мальчиков и девочек
2.2	Стенка гимнастическая	20	
2.3	Бревно гимнастическое высокое	1	
2.4	Козел гимнастический	1	
2.5	Перекладина гимнастическая	1	В гимнастическом зале
	Перекладина навесная	8	
	Скамья многофункциональная навесная	4	
	Устройство многофункциональное гимнастическое навесное	4	
2.6	Канат для лазанья с механическим креплением	4	
2.7	Мост гимнастический подкидной	2	
2.8.	Гантели наборные	4 п	
2.9	Маты гимнастические	12	(поролон)
2.10	Мяч набивной	3	2 – 1 кг, 1 – 2кг.
2.11	Мяч малый теннисный	20	
2.12	Скакалка гимнастическая	Компл.	
2.13	Палка гимнастическая	6 и 8	Дерево, пластик
2.14	Планка и стойки для прыжков в высоту	Компл.	
2.15	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	1	
2.16	Рулетка измерительная, 10м	2	
2.17	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	8	
2.18	Мячи баскетбольные	15	
2.19	Сетка волейбольная со стойками	2	
2.20	Мячи волейбольные	2	
2.21	Мячи футбольные	1	
2.22	Аптечка универсальная	2	
2.23	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	2	
2.24	Площадка игровая, комбинированная (футбол)	1	Открытая, с мягким покрытием
2.25	Дорожка гимнастическая		
2.26	Городок гимнастический		