

Администрация города Нижнего Новгорода  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа №138»

Рассмотрено:  
на заседании ШМО  
протокол №1  
от \_\_\_\_\_ 2015 г.

Согласовано:  
Заместитель директора  
\_\_\_\_\_ Т.Г.Чикалова  
\_\_\_\_\_ 2015г.

Утверждаю:  
Директор  
\_\_\_\_\_ Л.С. Царькова  
\_\_\_\_\_ 2015г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
по физической культуре**

**КЛАСС: 11**

**ВСЕГО: 105 часов, (3 часа в неделю)**

**УЧИТЕЛЬ: Морозова Тамара Владимировна**

**КВАЛИФИКАЦИОННАЯ КАТЕГОРИЯ: высшая**

**ПРОГРАММА РАЗРАБОТАНА НА ОСНОВЕ:**

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

г. Нижний Новгород  
2015 г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа для 10-11 классов разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре (базовый уровень) 2012 г., «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы» автором составителем которых является В.И. Лях. и А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва 2012 г.

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта среднего образования по физической культуре предметом обучения в средней школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у старших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся средней школы предусматривает следующие образовательные цели и задачи:

**Цели программы по физическому воспитанию учащихся 11 класса направлены:**

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоничному развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

**Задачами программы по физическому воспитанию учащихся 11 класса является:**

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

### **Содержание программного материала**

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.
2. Гимнастика с элементами акробатики.

3. Спортивные игры.
4. Лыжная подготовка.
5. Легкая атлетика.
6. Элементы единоборств.

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках Физической культуры непременно используется межпредметная связь:

- обж – ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;
- география - туризм, выживание в природе;
- химия - процессы дыхания;
- физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;
- история - история Олимпийских игр, история спорта;
- математика – расстояние, скорость;
- биология - режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность;

При организации процесса обучения применяются следующих педагогических технологии обучения:

развивающее обучение, информационно- коммуникативные, личностно-ориентированное, игровые, здоровьесберегающие.

Программа базируется на *межпредметных связях* с валеологией, основами безопасности жизнедеятельности, биологией, физикой, химией поскольку только совместными усилиями, только с помощью интеграции возможно повышение интереса подрастающего поколения к занятиям физкультурой и спортом, и ориентация детей и подростков на здоровый образ жизни.

**Профориентационная работа** по предмету «Физическое воспитание» проводится при изучение следующих тем:

### **11 класс**

1. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) .

2. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни

3. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей

В соответствии с указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 127 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «**Готов к труду и обороне**» (ГТО) с 1 сентября 2014 года в образовательный процесс внедряются новые требования к нормативам по различным видам спорта. В связи с этим нормативная основа физического воспитания, рассчитанная на начальную общеобразовательную школу со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и спортом, пересмотрена и в содержание программы внесены коррективы, соответствующие новым требованиям и стандартам.

**Основными задачами Комплекса ГТО являются:**

- совершенствование нормативного и программно-методического обеспечения процесса физического воспитания;
- повышение общего уровня знаний о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- осуществление контроля за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;
- повышение интереса учащихся к развитию физических и волевых качеств, готовности к защите Отечества.

Основу Комплекса составляют виды испытаний и нормативы, предназначенные для определения уровня развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.) и уровня овладения основными прикладными навыками (плавание, бега на лыжах, стрельбы, метаний и др.

### **Перечень видов испытаний Комплекса и условия их выполнения:**

- бег на короткие дистанции – определение развития скоростных возможностей;
- бег на длинные дистанции – определение развития выносливости;
- челночный бег – определение развития скоростных возможностей и координации движений;
- подтягивание на высокой или низкой перекладине, поднимание туловища из положения лежа на спине – определение развития силы и силовой выносливости;
- прыжки в длину (с места и с разбега) – определение скоростно-силовых возможностей;
- наклон вперед с прямыми ногами – определение развития гибкости;
- плавание – владение прикладным навыком;
- лыжные гонки – владение прикладным навыком;
- метание мяча в цель (или гранаты на дальность) – владение прикладным навыком.
- бега на лыжах, метаний и др.

**Особенности организации учебного процесса** по предмету «Физическая культура»: 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,
- уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

**Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты** здоровьесберегающая

**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.

**Формы организации деятельности учащихся** урок

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные **формы самостоятельной деятельности** (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

**Роль программы в образовательном маршруте** обучающегося заключается в том, что в процессе обучения предмету ученик овладевает глубокими и систематизированными знаниями по физическому воспитанию, способен работать самостоятельно и эффективно. Изучение предмета «Физическое воспитание» создает предельно широкий фронт для познания, самостоятельной деятельности и реализации творческого и физического потенциала учащихся.

**Формы организации учебного процесса** чрезвычайно разнообразны и предполагают парную, индивидуальную, групповую работу, осуществляемую на уроках изучения нового материала, обобщения и систематизации знаний.

**Контроль** знаний, умений и навыков учащихся осуществляется дифференцированными заданиями тестового характера, два раза в год проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

## **Тематический планирование для 11- класса**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Домашнее задание</b>	<b>Формируемые ЗУН</b>
<b>I четверть-27 ч.</b>			

<b>Легкая атлетика (19 ч.)</b>			
1.	Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	<b>Уметь</b> пробегать короткие дистанции с максимальной скоростью с низкого старта
2.	Стартовый разгон. Бег по дистанции до 70 м.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	<b>Уметь</b> пробегать 30 и 60 м с максимальной скоростью с низкого старта
3.	Низкий старт. Бег 30м с низкого старта – финиширование.	Комплекс упражнений на профилактику близорукости	<b>Уметь</b> пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта
4.	Бег по дистанции до 90 м. Эстафетный бег.	Упражнения на снятие усталости	<b>Уметь</b> пробегать поворот с максимальной скоростью с низкого старта
5.	Бег 100 м на результат.	Равномерный бег, ускорения	<b>Уметь</b> пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта
6.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега	Прыжки со скакалкой	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега
7.	(отталкивание). Челночный бег.	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы	<b>Уметь</b> пробегать дистанцию с резкими поворотами
8.	Прыжок в длину с разбега (прогнувшись). Метание гранаты.	Специальные дыхательные упражнения	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега
9.	Прыжок в длину на результат. Метание мяча с места и с разбега на дальность.	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега <b>Уметь</b> метать гранату
10.	Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки)	Броски легких предметов на дальность и цель	<b>Уметь</b> пробегать прямую и поворот с максимальной скоростью
11.	ОФП: гибкость; подтягивание.	Комплекс упражнений на развитие гибкости	<b>Уметь</b> выполнять упражнения на пресс с максимальной скоростью
12.	ОФП: пресс; прыжок в длину с места.	Комплекс упражнений на развитие координации	<b>Уметь</b> прыгать в длину с места
13.	ОФП: челночный бег 3*10м.; прыжки через скакалку.	Приседания на одной ноге	<b>Уметь</b> пробегать короткий отрезок с резким изменением направления с максимальной скоростью с низкого старта
14.	ОФП: кроссовая подготовка бег 6 минут	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса	<b>Уметь</b> пробегать 1000 м с
15.	Интервальный бег (сочетание бега и ходьбы)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	<b>Уметь</b> сочетать бега и ходьбы
16.	Специальные беговые упражнения ;ускорения из различных И.П.	Акробатические упражнения	<b>Уметь</b> выполнять беговые упражнения с максимальной скоростью
17.	Специальные прыжковые упражнения. Многоски	Комплекс утренней гимнастики	<b>Уметь</b> координировать свои движения
18.	Повторный бег (2*30м.;2*60м.)	Комплекс утренней гимнастики	<b>Уметь</b> пробегать 100+ 100 м с максимальной скоростью

19.	Метание мяча на дальность (результат)	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	<b>Уметь</b> метать мяч
20.	Бег 1000 м на результат.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	<b>Уметь</b> держать темп на всей дистанции
<b>Спортивные игры — 8 часов</b>			
<i><b>Баскетбол (4 ч.)</b></i>			
21.	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Учебная игра	Упражнения на снятие усталости	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия <b>Знать</b> правила игры в баскетбол
22.	Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра Передача мяча в движении различными способами со сменой места.	Равномерный бег, ускорения	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия <b>Знать:</b> Судейство
23.	Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1). Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра.	Прыжки со скакалкой	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия
24.	Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2х1х2). Учебная игра	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия
<i><b>Волейбол (4 ч.)</b></i>			
25.	Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия <b>Знать</b> правила игры в волейбол
26.	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прием и передача мяча после подачи. Учебная игра.	Броски легких предметов на дальность и цель	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия <b>Знать</b> технику безопасности при игре в волейбол
27.	Приём мяча после нападающего удара Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	Комплекс упражнений на развитие гибкости	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия <b>Знать</b> и объяснять технику верхней подачи
28.	Нижняя прямая подача на точность по зонам и верхний прием мяча. Учебная игра	Комплекс упражнений на развитие координации	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия
<b>II четверть-24 ч.</b>			
<i><b>Гимнастика (10 ч.)</b></i>			
29.	Техника безопасности во время занятий гимнастикой.	Питание и питьевой режим	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов; комплекс суставной гимнастики
30.	Висы. Строевые упражнения.	Физическое совершенствование и формирование ЗОЖ	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, комплекс суставной гимнастики
31.	Упражнения на силовую	Средства и методы	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию

	подготовку.	достижения духовного, нравственного и психологического благополучия	из 5 акробатических элементов, комплекс суставной гимнастики
32.	Подтягивания в висе на результат.	Самоконтроль с применением функциональной пробы, антрометрические измерения. Дневник самоконтроля	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, комплекс суставной гимнастики
33.	Акробатика. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м).	Каким должен быть пульсовой режим при выполнении физических упражнений	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, комплекс суставной гимнастики
34.	Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д.).	Особенности проведения закаливающих процедур в осеннее, весеннее, зимнее время	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, комплекс суставной гимнастики
35.	Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м).	Предстартовое состояние, «второе дыхание»	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, комплекс суставной гимнастики
36.	Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад (д.).	Приглашение в Олимпийский мир	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, комплекс суставной гимнастики
37.	Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м). Стойка на руках.	Тестирование двигательной подготовки. При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, комплекс суставной гимнастики
38.	Стойка на руках (с помощью). Стойка на коленях, наклон назад (д.)	Различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, комплекс суставной гимнастики
39.	Выполнение комбинаций из разученных элементов акробатики.	Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения физических упражнений	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, комплекс суставной гимнастики
<b><i>Спортивные игры — 14 часов</i></b>			
<b><i>Баскетбол (4 ч.)</i></b>			
40.	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Передача мяча в движении различными способами: со сменой	Комплекс упражнений на развитие выносливости	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия <b>Знать</b> технику безопасности во время игры в баскетбол

	места, с сопротивлением. Учебная игра.		
41.	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передач, бросок. Учебная игра.	Ловля и передача мяча на месте	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия Знать правила игры в баскетбол
42.	Нападение против зонной защиты (1x3x1). Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Учебная игра.	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия Знать действия судьи во время игры
43.	Нападение против зонной защиты (2x3). Двусторонняя игра.	Упражнения на развитие реакции	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия
44.	<b>Волейбол (4 ч.)</b>		
45.	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	Упражнения на развитие ловкости	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия Знать технику безопасности во время игры в волейбол
46.	Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальные и групповые блокирование. Учебная игра.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия Знать правила игры в волейбол
47.	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра.	Комплекс упражнений на развитие силы	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия Знать действия судьи во время игры
48.	Двусторонняя игра.	Комплекс упражнений на развитие выносливости	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия
	<b>Футбол (6 ч.)</b>		
49.	Обучение приему мяча, катящегося навстречу по земле и летящего навстречу на уровне живота и груди.	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия Знать технику безопасности во время игры в футбол
50.	Совершенствование ведения мяча, обводки трех стоек с применением обманного движения на удар и с последующим ударом средней частью подъема в цель.	Упражнения на развитие реакции	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия Знать правила игры в футбол
51.	Совершенствование ведения мяча, обводки ; движения на удар и с последующим ударом средней частью подъема в цель.	Упражнения на развитие быстроты	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия
52.	Учебная игра.	Упражнения на развитие ловкости	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия
53.	Обучение передаче мяча внутренней частью подъема для остановки его подошвой или внутренней стороной стопы.	Передачи мяча над собой	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия
54.	Обучение ведению мяча с последующей передачей партнеру, начавшему встречное движение без мяча.	Комплекс упражнений на развитие силы	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия

### III четверть-33 ч.

#### *Лыжная подготовка (25 ч.)*

55.	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	Скользкий шаг без палок и с палками	<b>Знать</b> ТБ при занятиях лыжным спортом, требования к одежде и обуви
56.	Попеременный двухшажный ход.	Подъемы и спуски с небольших склонов	<b>Уметь</b> правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах
57.	Подъем в гору скользящим шагом. Одновременные ходы	Передвижение на лыжах до 5 км	<b>Уметь</b> правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах
58.	Повороты переступанием в движении	Комплекс упражнений на развитие силы	<b>Уметь</b> правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах
59.	Коньковый ход. Попеременные ходы	Комплекс упражнений на развитие выносливости	<b>Уметь</b> правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах
60.	Торможение и поворот упором	Скользкий шаг без палок и с палками	<b>Знать</b> ТБ при занятиях лыжным спортом, требования к одежде и обуви
61.	Переход с одновременных ходов на попеременные	Комплекс утренней гимнастики	<b>Уметь</b> правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах
62.	Торможение и поворот упором	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	<b>Уметь</b> правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах
63.	Лыжные гонки	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	<b>Уметь</b> правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах
64.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.	Комплекс упражнений на профилактику близорукости	<b>Уметь</b> правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах
65.	Преодоление подъемов и препятствий	Упражнения на снятие усталости	<b>Уметь</b> правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах
66.	Прохождение дистанции до 3 км	Комплекс утренней гимнастики	<b>Уметь</b> правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах
67.	Коньковый ход	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	<b>Уметь</b> правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах
68.	Переход с одновременных ходов на попеременные	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	<b>Уметь</b> правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах
69.	Преодоление подъемов и препятствий	Скользкий шаг без палок и с палками	<b>Уметь</b> правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах
70.	Лыжные эстафеты	Подъемы и спуски с небольших склонов	<b>Уметь</b> правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах
71.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции	Передвижение на лыжах до 5 км	<b>Уметь</b> правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах
72.	Коньковый ход	Комплекс упражнений на развитие силы	<b>Уметь</b> правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах
73.	Элементы тактики лыжных ходов	Комплекс упражнений на развитие выносливости	<b>Уметь</b> правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах
74.	Прохождение дистанции до 5 км	Скользкий шаг без палок и с палками	<b>Уметь</b> правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах
75.	Лыжные гонки	Комплекс утренней гимнастики	<b>Уметь</b> правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах
76.	Повороты переступанием в движении	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	<b>Уметь</b> правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах
77.	Коньковый ход. Попеременные	Комплекс упражнений	<b>Уметь</b> правильно выполнять

	ходы	на профилактику плоскостопия	движения при ходьбе на лыжах
78.	Торможение и поворот упором	Комплекс упражнений на профилактику близорукости	Уметь правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах
79.	Переход с одновременных ходов на попеременные	Упражнения на снятие усталости	<b>Уметь</b> правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах
<b>Резервные уроки при t ниже 16 *:</b>			
	1. Общая физическая подготовка.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия
	2. ОФП. Метание набивного мяча на дальность.	Прыжки со скакалкой	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия
	3. Развитие быстроты.	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия
	4. Выполнение упражнений на скоростно-силовые качества.	Специальные дыхательные упражнения	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия
	5. Развитие выносливости.	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия
	6. Бег 6 мин.	Броски легких предметов на дальность и цель	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия
<b>Волейбол (8 ч.)</b>			
80.	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	Прыжки со скакалкой	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия
81.	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия
82.	Двусторонняя игра.	Специальные дыхательные упражнения	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия
83.	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия
84.	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	Броски легких предметов на дальность и цель	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия
85.	Прямой нападающий удар из 2 зоны. Учебная игра.	Комплекс упражнений на развитие гибкости	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия
86.	Индивидуальные и групповые блокирование. Учебная игра.	Комплекс упражнений на развитие координации	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия
87.	Прямой нападающий удар из 4 зоны. Индивидуальные и групповые блокирование, страховка блокирующих. Двусторонняя игра.	Приседания на одной ноге	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия
<b>IV четверть-24 ч.</b>			

<b>Спортивные игры — 8 часов</b>			
<b>Баскетбол (4 ч.)</b>			
88.	Техника безопасности во время занятий спортивными играми Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Учебная игра.	Комплекс упражнений на развитие выносливости	Знать технику безопасности во время игры в баскетбол Уметь тактически действовать тактически на площадке
89.	Индивидуальные действия в защите. Бросок полукрюком в движении. Учебная игра.	Ловля и передача мяча на месте	Уметь выполнять броски
90.	Бросок в прыжке со средней дистанции. Добивание мяча. Нападение через центрального. Учебная игра.	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия
91.	Индивидуальные и групповые действия в защите. Двусторонняя игра.	Упражнения на развитие реакции	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия
<b>Волейбол (4 ч.)</b>			
92.	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	Упражнения на развитие ловкости	Уметь правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах
93.	Индивидуальные и групповые блокирование, страховка блокирующих.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	<b>Уметь</b> правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах
94.	Позиционное нападение со сменой мест.	Комплекс упражнений на развитие силы	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия
95.	Двусторонняя игра.	Комплекс упражнений на развитие выносливости	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия
<b>Легкая атлетика (16 ч.)</b>			
96.	Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	<b>Уметь</b> пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега
97.	Ускорения из различных И.П. Специальные беговые упражнения.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	<b>Уметь</b> пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега
98.	Специальные прыжковые упражнения. Многоскоки.	Комплекс упражнений на профилактику близорукости	<b>Знать</b> технику Спринтерского бега <b>Уметь</b> пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта,
99.	Техника низкого, среднего и высокого старта (ускорения)	Упражнения на снятие усталости	<b>Уметь</b> пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега
100.	ОФП: пресс; подтягивание	Равномерный бег, ускорения	<b>Уметь</b> пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега
101.	ОФП: челночный бег 3*10м. Прыжки через скакалку	Прыжки со скакалкой	<b>Знать</b> технику Спринтерского бега <b>Уметь</b> пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта,

102	ОФП: прыжок в длину с места; гибкость.	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 20 минут; выполнять кроссовый бег по пересеченной местности
103	ОФП: кроссовая подготовка бег 6 минут.	Специальные дыхательные упражнения	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 20 минут; выполнять кроссовый бег по пересеченной местности
104	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки	<b>Уметь</b> пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега
105	Метание мяча на дальность на результат	Броски легких предметов на дальность и цель	<b>Уметь</b> пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега
	Итого: 105 ч.		

### Требования к уровню подготовки учащихся 11 класса

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 10 класса по разделу «Основы знаний» должны

#### **Объяснять:**

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

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

#### **Характеризовать:**

Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

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

Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

Особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

Особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

Особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

Личной гигиены и закаливания организма;

Организации и проведения самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

Культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

Профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

Экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

#### **Проводить:**

Самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

Контроль индивидуального физического развития и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

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

- Приёмы массажа и самомассажа.
- Занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- Судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

- Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- Планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

- Уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- Дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>мальчики</b>	<b>девочки</b>
Скоростные	Бег 30 м, с. Бег 100 м, с.	<b>4,8</b> 14,3	<b>5,4</b> 17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине Прыжок в длину с места, см.	<b>12</b> раз 235	<b>14</b> раз 200
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	<b>13</b> мин <b>50</b> с	<b>10</b> мин <b>00</b> с

**В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:**

**Знать/понимать**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самострахования;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, укрепление и сохранение здоровья;
- подготовки профессиональной деятельности и в производственной деятельности в различных отраслях хозяйственного и промышленного производства Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

### **Проверка и оценка уровня развития физических качеств.**

Основным средством определения уровня развития качеств являются физические упражнения (тесты). Могут применяться ТСО: динамометры, тренажеры. Тесты, применяемые для контроля, можно разделить на 2 группы:

- физические упражнения, входящие в содержание программы и поддающиеся стандартизации;
- физические упражнения для контроля тех физических качеств, которые не могут быть определены упражнениями 1-й группы (прыжок в длину или в высоту с места).

Проверка проводится в одинаковых условиях для всех учеников. Для повышения объективности оценки данного качества лучше использовать одно физическое упражнение. Чаще следует проверять те физические качества, которые в большей мере изменяются. В течение четверти целесообразно ежемесячно контролировать неспецифичные физические качества для раздела, а специфичные - на стыке с последующим разделом.

### **Требования к тестам:**

- простота (по биомеханической структуре);
- оперативность (минимум времени на выполнение и обработку);
- надежность (высокая степень совпадения результатов при повторном тестировании)
- информативность ("валидность" - достаточная степень точности измеряемого качества);
- стабильность (воспроизводимость результатов через некоторое время).

Тесты, как правило, органически связаны с содержанием урока.

Методика контроля обеспечивает объективность результатов.

### **Основной метод контроля физических упражнений у учеников - соревновательный** (проведение контрольных испытаний).

Могут применяться и другие методы (динамометрия, градуирование).

Сравнение результатов тестирования предварительного, текущего, этапного и итогового контроля с нормативами школьной программы позволяет судить о степени решения учебных задач в соответствующем периоде.

### **Контроль функционального состояния учащихся.**

Контроль динамики функциональных сдвигов в организме занимающихся учитель проводит по ряду частных и комплексных признаков.

Он включает:

- контроль внешних объективных признаков состояния учеников, выражающихся в проявлениях работоспособности, их поведении и внешнем виде. Методы контроля - общепедагогические, визуальные;
- самооценку учениками своего состояния (самочувствия, настроения, готовности к действию). Методы контроля - общепедагогические, словесно-описательные;
- контроль динамики функционального состояния по интегральному показателю - величине ЧСС.

По совокупности этих показателей контролируют изменения исходного состояния занимающихся, оценивая одновременно и эффект занятий.

**Учащиеся должны уметь демонстрировать двигательные умения, навыки и способности соответствует контрольным нормативам ГТО.**

№	Ф	из	ш	К	н	р	о	В	зр	Уровень
---	---	----	---	---	---	---	---	---	----	---------

п/п				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	<b>Скоростные</b>	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и < 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и > 4,3	6,1 и < 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и > 4,8
2	<b>Координационные</b>	Челночный бег 3*10 м, с	16 17	8,2 и < 8,1	8,0-7,7 7,9 -7,5	7,3 и > 7,2	9,7 и < 9,6	9,4-9,0 9,3-8,8	8,4 и > 8,4
3	<b>Скоростно-силовые</b>	Прыжок в длину с места	16 17	180и < 190	195- 210 205- 220	230 и> 240	160 и < 160	170- 190 170- 190	210 и > 210
4	<b>Выносливость</b>	2000м(дев) 3000м(юн)	16 17	15,0 15,0	14,30 14,30	14,0 13,30	12,0 12,0	10,40 10,40	10,0 10,0
5	<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения сидя, см	16 17	5 5	12 12	15 15	7 7	14 14	20 20
6	<b>Силы</b>	Подтягивание : На высокой перекладине (юн) На низкой перекладине (дев)	16 17 16 17	8 8	10 10	11 12	8 8	10 10	16 16

### Уровень физической подготовленности учащихся

#### Знания о физической культуре

*Учащиеся должны знать/понимать:*

- Понятие о физической культуре.
- Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

- Взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием.
- Влияние сбалансированного питания на рост и физическое развитие.
- Планирование двигательного режима.
- Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения, их социальная направленность.
- Основы организации и проведения спортивно-массовых мероприятий, соревнований по видам спорта.
- Организации занятий с младшими классами.

#### ***Учащиеся должны уметь:***

- Участвовать в диалоге на уроке.
- Слушать и понимать других.
- Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
- Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
- Определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости).
- Вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.
- Выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание).
- Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.
- Демонстрировать уровень физической подготовленности.
- Выполнять коррекционные упражнения, способствующие гармоничному развитию телосложения.
- Использовать практические знания и приобретенные умения в повседневной жизни.

#### **Легкая атлетика**

##### ***Учащиеся должны знать/понимать:***

- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений легкой атлетики.
- Наблюдать за правильностью выполнения упражнений.
- Следить за самочувствием при физических нагрузках.
- Контролировать режимы нагрузки на организм.
- Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.

##### ***Учащиеся должны уметь:***

- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
- Правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге и прыжках.
- Бегать с максимальной скоростью до 100 м.
- Выполнять упражнения соответствующие возрасту;
- Взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики.

##### **В метаниях на дальность и на меткость:**

- Метать различные по массе и форме снаряды с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов;
- Метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 X 2,5 м с 10 - 20 м (девушки) и 15 - 25 м (юноши);
- Метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 X 1 м с 10 м (девушки) и с 15 -20 м (юноши).

#### **Гимнастика с элементами акробатики**

##### ***Учащиеся должны знать/понимать:***

- Следить за самочувствием при физических нагрузках.
- Контролировать режимы нагрузки на организм.
- Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.
- Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде.
- Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.
- Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.

##### ***Учащиеся должны уметь:***

- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.

- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
- Выполнять упражнения по образцу.

### **Спортивные игры**

#### ***Учащиеся должны знать/понимать:***

- Совершенствовать навыки игровых умений;
- Формулировать высказывания своего мнения;
- Разрешать спорные игровые ситуации.
- Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, оказывать помощь и поддержку, уважительно относиться к сопернику.

#### ***Учащиеся должны уметь:***

- Соблюдать правила техники безопасности во время участия в спортивных и подвижных играх
- Понимание правил игры.
- Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях.
- Взаимодействовать с партнером и командой.
- Наблюдать за соблюдением правил игры;
- Объяснять свой выбор и игру.
- Совершенствовать навыки игровых умений;
- Формулировать высказывания своего мнения;
- Разрешать спорные игровые ситуации.
- Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, оказывать помощь и поддержку, уважительно относиться к сопернику.

#### ***Учащиеся должны уметь:***

- Соблюдать правила техники безопасности во время участия в спортивных и подвижных играх.
- Понимание правил игры.
- Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях.
- Взаимодействовать с партнером и командой.
- Наблюдать за соблюдением правил игры.
- Объяснять свой выбор и игру.
- Стараться владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;
- Играть в мини-баскетбол.
- Играть в волейбол.
- Демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

#### **Физическая подготовленность:**

- показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей

№ п/п	Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и < 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и > 4,3	6,1 и < 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и > 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	16 17	8,2 и < 8,1	8,0-7,7 7,9 - 7,5	7,3 и > 7,2	9,7 и < 9,6	9,4-9,0 9,3-8,8	8,4 и > 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	16 17	180 и < 190	195-210 205-220	230 и > 240	160 и < 160	170-190 170-190	210 и > 210

4	<b>Выносливость</b>	6-минутный бег, м	14 15	1100 и > 1100	1300- 1400 1300- 1400	1500 1500	900 900	1050- 1200 1050- 1200	1300 и > 1300
5	<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения сидя, см	14 15	5 и < 5	9 – 12 9 – 12	15 и > 15	7 и < 7	12 – 14 12 – 14	20 и > 20
6	<b>Силовые</b>	Подтягивание: На высокой перекладине (юн) На низкой перекладине (дев)	14 15  14 15	4 и < 5	6 – 7 7 – 8	11 и > 12	  6 и < 6	  13 – 15 13 – 15	  18 и > 18

### **Кроссовая и общефизическая подготовка (ОФП)**

#### ***Учащиеся должны знать/понимать:***

- Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
- Характеризовать показатели физического развития.
- Характеризовать показатели физической подготовки.
- Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.

#### ***Учащиеся должны уметь:***

- Соблюдать правила техники безопасности на уроках кроссовой и общефизической подготовки.
- Выполнять нормативы.
- Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений.

### **Критерии и нормы оценки знаний, умений, навыков обучающихся применительно к различным формам контроля знаний**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

#### ***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

#### ***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

### Перечень ресурсного обеспечения

№	Компоненты материально-технического ресурса обеспечения реализации основной образовательной программы начального общего образования
<b>1.</b>	<p><b><i>Демонстрационные учебные пособия</i></b></p> <p>1.1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.</p> <p>1.2. Плакаты методические</p>
<b>2.</b>	<p><b><i>Технические средства обучения (ТСО)</i></b></p> <p>2.1. DVD-плеер</p> <p>2.2. Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок.</p> <p>2.3. Радиомикрофон</p> <p>2.4. Мегафон</p>
<b>3.</b>	<p><b><i>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</i></b></p> <p>3.1. Стенка гимнастическая</p> <p>3.2. Бревно гимнастическое</p> <p>3.3. Козел гимнастический</p> <p>3.4. Конь гимнастический</p> <p>3.5. Перекладина гимнастическая</p> <p>3.6. Канат для лазанья с механизмом крепления</p> <p>3.7. Мост гимнастический</p> <p>3.8. Скамейка гимнастическая жесткая</p> <p>3.9. Гантели наборные</p> <p>3.10. Маты гимнастические</p> <p>3.11. Мяч набивной (1кг, 2 кг)</p> <p>3.12. Мяч малый (теннисный)</p> <p>3.13. Скакалка гимнастическая</p> <p>3.14. Палка гимнастическая</p> <p>3.15. Обруч гимнастический</p> <p>3.16. Секундомер</p> <p>3.17. Сетка для переноса малых мячей</p> <p><b><i>Легкая атлетика</i></b></p> <p>3.18. Планка для прыжков в высоту</p> <p>3.19. Стойка для прыжков высоту</p> <p>3.20. Дорожка разметочная для прыжков в длину</p> <p>3.21. Рулетка измерительная</p> <p>3.22. Номера нагрудные</p> <p><b><i>Подвижные и спортивные игры</i></b></p> <p>3.23. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой</p> <p>3.24. Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой</p> <p>3.25. Мячи баскетбольные</p> <p>3.26. Стойки волейбольные универсальные</p> <p>3.27. Сетка волейбольная</p> <p>3.28. Мячи волейбольные</p> <p>3.29. Мячи футбольные</p> <p>3.30. Компрессор для накачивания мячей</p> <p><b><i>Средства первой помощи</i></b></p> <p>3.31. Аптечка медицинская</p>
<b>4.</b>	<p><b><i>Спортивные залы (кабинеты)</i></b></p> <p>4.1. Спортивный зал игровой</p> <p>4.2. Спортивный зал гимнастический</p> <p>4.3. Раздевалки для мальчиков и девочек</p> <p>4.4. Туалет</p>

	4.5. Зоны рекреации 4.6. Кабинет учителя 4.7. Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
<b>5.</b>	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b> 5.1. Легкоатлетическая дорожка 5.2. Сектор для прыжков в длину 5.3. Игровое поле для футбола (мини-футбола) 5.4. Площадка игровая баскетбольная 5.5. Площадка игровая волейбольная 5.6. Гимнастический городок 5.7. Полоса препятствий
<b>6.</b>	<b>Цифровые информационные инструменты и источники.</b> Мультимедийные (цифровые) инструменты и образовательные ресурсы, соответствующие содержанию обучения, обучающие программы по предмету.

### Список литературы, учебных пособий

1. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. Москва «Просвещение» 2008 г.
2. Программы общеобразовательных учреждений Физическая культура, основная школа, средняя (полная) школа 5-11 классы Автор: А.П. Матвеев. Москва «Просвещение» 2006 г.
3. Стандарты второго поколения. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. Москва.»Просвещение» 2010 г.
4. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников, М.Я. Виленского, В.И. Ляха., 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. 2-е издание. Москва «Просвещение» 2012 г.
5. Учебно-методическое пособие. Рабочая программа к предметной линии учебников Погадаева Г.И. Физическая культура 5-9 классы. Москва «ДРОФА» 2012 г.
6. Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики. Авторы: О.С. Слуцкер., Т.Г. Полухина., В.С. Козырев. Федерация фитнес-аэробики России. Москва 2011 г.
7. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. Автор: В.В. Козлов. Москва. Гуманитарный издательский центр «Владос» 2005 г.
8. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Авторы: Г.А. Колодницкий., В.С. Кузнецов., М.В. Маслов. Москва «Просвещение» 2011 г.
9. В.И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»)
10. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. Авторы: Г.А. Колодницкий., В.С. Кузнецов., М.В. Маслов. Москва «Просвещение» 2011 г.
11. Работаем по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. Авторы: Г.А. Колодницкий., В.С. Кузнецов., М.В. Маслов. Москва «Просвещение» 2011 г.
12. Работаем по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол.. Авторы: Г.А. Колодницкий., В.С. Кузнецов., М.В. Маслов. Москва «Просвещение» 2011 г.

#### Интернет ресурсы

[www.edu](http://www.edu) - "Российское образование" Федеральный портал.

[www.school.edu](http://www.school.edu) - "Российский общеобразовательный портал".

Документация, рабочие материалы для учителя физкультуры

[www.it-n.ru](http://www.it-n.ru) "Сеть творческих учителей"

[www.festival.1september.ru](http://www.festival.1september.ru) Фестиваль педагогических идей "Открытый урок"

[http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii\\_Fiz-ra\\_5-7kl/index.html](http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html) – Пособие для учителя.

[http://www.prosv.ru/ebooks/Lah\\_Fiz-ra\\_10-11kl/index.html](http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11kl/index.html)- Методическое пособие для учителя физической культуры.

#### Характеристика контрольно – измерительных материалов используемых при оценивании уровня подготовки учащихся

Оценивание качества знаний и умений учащихся 10-11 классов осуществляется при помощи следующих методических пособий: - Байбородов Л.В., Бутин И.М. и др. «Методика обучения

физической культуре 1-11 классы» Методическое пособие. М: «Гуманитарный издательский центр ВДАДОС» 2004.

-Видакин М.В. «Система лыжной подготовки детей и подростков». Методическое пособие – Волгоград.: Учитель 2006.

-Матвеев А.П «Экзамен по физической культуре. Вопросы и ответы» -М.: « ВЛАДОС-ПРЕСС» 2003.

-Киселев П.А « Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиаде» Методическое пособие.- М.: Глобус2009.

-Методика физического воспитания учащихся 10-11 класс под редакцией Ляха. М., Просвещение, 2006 год.

-Мишин В.И. Настольная книга учителя физической культуры. М. Астрель 2003 год.

-Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. М., Просвещение, 2005 год.

-Сборник нормативных документов. Физическая культура / сост. Э.Д. Днепров, А.Г. Аркадьев. М. Дрофа, 2004.

В современных условиях в практику работы школ активно вводится тестовый контроль, который в сочетании с другими формами и методами контроля дает высокий педагогический эффект.