

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №42» Г. БЕЛГОРОДА

«РАССМОТРЕНО»	«СОГЛАСОВАНО»	«УТВЕРЖДАЮ»
Руководитель МО _____ С.В. Жаворонков Протокол № _____ от « » _____ 2020 г.	Заместитель директора _____ М.И. Пищальченко « » _____ 2020 г.	Директор МБОУ СОШ №42 _____ Л.И. Каширина Приказ №192 от « 31 » августа 2020 г.

УРОВНЕВАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре, 10-11 класс

Белгород, 2020

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	2
ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА.....	4
МЕСТО ПРЕДМЕТА В БАЗИСНОМ УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.....	9
ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА.....	10
ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ.....	15
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	20
Сетка часов на каждый год обучения (из расчета 3 часа в неделю).....	20
Распределение учебного времени на различные виды программного материала для учащихся 10-11 классов.....	20
Базовая часть содержания программного материала.....	21
Программный материал по основам знаний о физической культуре, умениям и навыкам, приемам закаливания, способам саморегуляции и самоконтроля.....	21
Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.....	21
Программный материал по лёгкой атлетике.....	22
Программный материал по спортивным играм.....	26
Программный материал по гимнастике с элементами акробатики.....	30
Программный материал по лыжной подготовке.....	33
Программный материал по элементам единоборств.....	34
Вариативная часть содержания программного материала.....	35
Внеклассная работа.....	37
Примерное содержание занятий.....	38
ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВЫЕ И СПОРТИВНЫЕ.....	41
МЕРОПРИЯТИЯ.....	41
Примерное содержание.....	41
Примерный объем двигательной активности учащихся.....	42
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ДНЯ.....	43
СИСТЕМА ОЦЕНКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ.....	45
ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОГО ОБОРУДОВАНИЯ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....	47
ЛИТЕРАТУРА, ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ПРИ СОСТАВЛЕНИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ....	50
АДРЕСА ПОРТАЛОВ И САЙТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....	52

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по предмету "Физическая культура" для обучающихся 10-11 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования, соответствующая федеральному компоненту государственного стандарта общего образования (Пр. №1089 Минобразования РФ от 5 марта 2004), отвечает положениям Закона "Об образовании" в части духовно-нравственного развития учащихся, основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры (2001), Федерального закона от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 23.06.2014) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", в котором отмечается, что организация физического воспитания 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 (гл.3 ст. 28. п.2.). Содержание программы основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

- требования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» основного общего образования (ГОС и ФГОС);
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- Поручение Президента Российской Федерации от 02.10.2007 г. №ПР-1766 «О развитии физической культуры и спорта в образовательных учреждениях России»;

- Положение «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года» в отношении модернизации системы физического воспитания детей, подростков, молодежи, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 07.08.2009 года №1101-ф;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010 г. №889;
- Методические рекомендации при подготовке учебных программ по предмету «Физическая культура» приказ Министерства образования и науки России от 29 июля 2011 г. №1560;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. Данная программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2011 г. 8-е изд.), и линии учебно-методических комплектов «Физическая культура» 10-11 класс (Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич - 7-е издание - Просвещение, 2012 г) 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 учащегося, его самоопределения.

На основании Письма Минобрнауки России от 27.11.1995 г. № 1355/11 «О занятиях по физической культуре в зимнее время», в рабочую программу внесены изменения, раздел «Лыжная подготовка» (18 часов) заменен разделом «Кроссовая подготовка» (18 часов).

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

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

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

Первая содержательная линия примерной программы **«Физкультурно-оздоровительная деятельность»** ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

В разделе *«Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности»* содержатся сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека.

Во втором разделе *«Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью»* представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений.

В третьем разделе *«Способы физкультурно-оздоровительной деятельности»* раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями.

Вторая содержательная линия **«Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой»** соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся.

В первом разделе *«Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой»* приводятся сведения об основах самостоятельной подготовки учащихся к соревновательной деятельности, даются понятия тренировочного процесса и

тренировочного занятия, раскрываются общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке и ее связи со спортивно-оздоровительной деятельностью.

Во втором разделе *«Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной физической подготовкой»* дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности учащихся по одному из базовых видов спорта, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности. Отличительной особенностью этого раздела примерной программы, является предоставление возможности учащимся осуществлять углубленную подготовку по одному из базовых видов спорта. Определение вида спорта устанавливается решением педагогического Совета образовательного учреждения, исходя из интересов большинства учащихся, имеющих в школе спортивных традиций и квалифицированных учителей (тренеров), а также его популярности и массовости в конкретном регионе.

Принимая решение об углубленном освоении одного из видов спорта, предусматривается и соответствующее для этого увеличение объема часов (до 15%), который формируется за счет его уменьшения по другим темам раздела *«Спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой»*.

В третьем разделе *«Способы физкультурно-спортивной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой»* приводятся практические умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки.

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и

психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим рабочая программа среднего (полного) общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих задач:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, данная программа в своем содержании направлена:

- на реализацию *принципа вариативности*, который заложен в планировании учебного материала в соответствии возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию *принципа достаточности сообразности*, определяющего распределение содержания учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурно-оздоровительной и спортивно-

оздоровительной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

соблюдению дидактических правил *от известного к неизвестному* и *от простого к сложному*, которые отражены в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного освоения, переноса учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе в самостоятельной и соревновательной деятельности;

расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя физической культуры во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортивно-оздоровительной деятельности.

МЕСТО ПРЕДМЕТА В БАЗИСНОМ УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010 г. №889) отводит по 105 часов в каждом году обучения (фактически 102 часа), всего за курс - 210 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего (полного) общего образования, из расчета 3 часа в неделю в X и XI классах.

Примерная программа рассчитана на 210 учебных часов. При этом, в ней предусмотрен резерв свободного учебного времени в объеме 30 учебных часов (или 14,2%) предназначенный учителям образовательных учреждений для реализации собственных авторских подходов в структурировании и дополнительном наполнении учебного материала, использовании разнообразных форм организации учебного процесса, внедрении современных методов обучения и педагогических технологий.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

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

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных 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 за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

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

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различнньв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четьтрехшажного варианта бросковьтх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 М с 10—12 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).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять

комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

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

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 16), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. *Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.*

Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. *Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Комплексы упражнений в предродовом периоде (девушки).*

Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания:

Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.

Ритмическая гимнастика (девушки): стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса); танцевальные движения из народных танцев (каблучный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг, припадание) и современных танцев; упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), с обручем (хваты, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты).

Аэробика (девушки): композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов); общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.

Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.

Наблюдения за индивидуальным здоровьем (например, расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье), физической работоспособностью (например, по показателям пробы РВС/170) и умственной работоспособностью (например, по показателям таблицы Анфимова).

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. *Гимнастика с основами акробатики:* совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в висе на руках по горизонтально натянутому канату и в висе на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши).

Легкая атлетика: Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.

*Лыжные гонки:*¹ Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины.

Плавание: Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания (кроль на груди и спине; брасс). Прикладные способы плавания (юноши): плавание на боку; спасение утопающего (подплывание к тонущему, освобождение рук от захватов тонущего, транспортировка тонущего); ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (Зм).

¹ Учебный материал по лыжным гонкам осваивается учащимися с учетом климата-географических условий региона.

Спортивные игры: Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче). Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

Атлетические единоборства (юноши): Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и самостраховке при падении.

Национальные виды спорта: совершенствование техники соревновательных упражнений.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности.

Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Сетка часов на каждый год обучения (из расчета 3 часа в неделю)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Классы	
		10	11
Количество часов		102	102
1.	Базовая часть	87	87
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	
1.2.	Спортивные игры	21	21
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4.	Единоборства	9	9
1.4.	Легкая атлетика	21	21
1.5.	Лыжная подготовка	18	18
2.	Вариативная часть	15	15
2.1.	Связанный с региональными и национальными особенностями	6	6
2.2.	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта	9	9

Распределение учебного времени на различные виды программного материала для учащихся 10-11 классов

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Количество часов		102	24	24	30	24
1.	Базовая часть	87	18	24	30	15
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2.	Спортивные игры «Баскетбол»	21	6	6	9	-
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	18	-	18	-	-
1.4.	Единоборства	9	-	-	3	6
1.4.	Легкая атлетика	21	12	-	-	9
1.5.	Лыжная подготовка	18	-	-	18	-
2.	Вариативная часть	15	6	-	-	9
2.1.	Русская лапта	15	6	-	-	9

Базовая часть содержания программного материала

Программный материал по основам знаний о физической культуре, умениям и навыкам, приемам закаливания, способам саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1-2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие

основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1-9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

Программный материал по лёгкой атлетике

В 10-11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега,

метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей. Увеличивается процент упражнений, сопряженно воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки.

По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях. С юношами и девушками продолжается углубленное изучение освоенных в 8-9 классах различных спортивных способов прыжков. При наличии условий и обеспечении техники безопасности возможно ознакомление старшеклассников с техникой прыжка с шестом, тройного прыжка, метания колья, диска, молота, толка- ния ядра.

Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. К тому же занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

На уроках физической культуры следует давать знания и выработать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

Основная направленность	10-11 классы	
	Юноши	Девушки
На совершенствование техники	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон.	

спринтерского бега	Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег	
На совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м
На совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 13- 15 шагов разбега	
На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега	
На совершенствования техники метания в цель и на дальность	<p>Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м.</p> <p>Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м.</p>	<p>Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12-14 м.</p> <p>Метание гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из</p>

	Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного - четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние	различных исходных положений с места, с одного - четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние
На развитие выносливости	Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка	Длительный бег до 20 мин
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка	
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов	
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками	
На знания о физической культуре	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований	
На совершенствование	Выполнение обязанностей судьи по видам	

организаторских умений	легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

Программный материал по спортивным играм

В 10-11 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр², закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику тактику развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 10-11 классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

² В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч, волейбол, фугбол (для юношей). Однако, как и в основной школе, учитель имеет право вместо указанных спортивных игр включать в базовую часть программного материала любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, теннис и др.). В этом случае он самостоятельно разрабатывает учебный материал, ориентируясь на предложенную схему распределения материала программы.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение.

Основная направленность	10 – 11 классы
Баскетбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам
Гандбол. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)
На совершенствование	Варианты ведения мяча без сопротивления и с

техники ведения мяча	сопротивлением защитника
На совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники защитных действий	Действия игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координатных и координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам ручного мяча. Игра по правилам
Волейбол На совершенствовании техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники приема и передач мяча	Варианты техники приема и передач мяча
На совершенствование техники подач мяча	Варианты подач мяча
На совершенствование техники нападающего удара	Варианты нападающего удара через сетку
На совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам
Футбол На совершенствовании техники передвижений, остановок, поворотов и	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

стойки	
На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам
На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму)	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным
На развитие выносливости	Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с,

	подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения.

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах; на занятиях с девушками - более сложные упражнения с предметами: булавами, скакалкой, обручем, мячом - и комбинации этих упражнений.

Большой координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии,

ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства.

Основная направленность	10 – 11 классы	
	Юноши	Девушки
На совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	
На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	
На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, эспандерами	Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами
На освоение и совершенствование висов и упоров	Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом,	Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок

		подъем разгибом до села ноги врозь, соскок махом назад	
На освоение и совершенствование опорных прыжков		Прыжок ноги врозь через кося в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.)	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)
На освоение и совершенствование акробатических упражнений		Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов
На развитие координационных способностей		Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкядном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика	
На развитие силовых способностей и силовой выносливости		Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания.	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах

	Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами	
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча	
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами	
На знания о физической культуре	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах	
На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшим и школьниками	
Самостоятельные занятия	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями	

Программный материал по лыжной подготовке

Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке остается такой же, что и в предыдущих классах. Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учетом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с ранномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования.

Паузы, возникающие во время отдыха, нужно заполнять малоинтенсивными упражнениями, желательно с закреплением ранее изученной техники передвижения на лыжах. Для этого можно использовать спуски с гор, отработку элементов техники лыжных ходов в медленном темпе, обращая особое внимание на координацию движений и правильность их выполнения.

Интервалы отдыха после интенсивной работы устанавливаются таким образом, чтобы частота пульса снизилась примерно до 130 уд./мин. Не следует резко увеличивать скорость, ее нужно повышать постепенно от урока

к уроку Учитель должен указать учащимся на конкретные участки дистанции, где необходимо повысить скорость.

Нужно научить учащихся равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции, что позволит улучшить функциональные возможности их организма.

Основная направленность	Классы	
	10	11
На освоение техники лыжных ходов	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)
На знания о физической культуре	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях	

Програмный материал по элементам единоборств

В средней школе учащиеся должны закрепить ранее освоенные, а также изучить новые приемы борьбы лежа и стоя. Результатом обучения и критерием обученности является умение вести учебную схватку. Как и в 8-9 классах, следует широко применять материал по видам единоборств для разностороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (силовых, силовой выносливости, скоростно-силовых) способностей. В этот период усиливается сопряженное совершенствование сложной техники единоборства и развитие соответствующих координационных и кондиционных способностей.

Для освоения программного материала можно отводить время всего урока или включать элементы единоборств при прохождении материала других разделов, прежде всего гимнастики. Учитывая ограниченность

времени, выделяемого на базовую часть для глубокого освоения этого вида, следует использовать часы вариативной части, а также внеклассные и самостоятельные занятия. Наряду с юношами раздел единоборств могут осваивать и девушки, проявившие к этому интерес.

Основная направленность	Классы	
	10	11
На освоение техники владения приемами	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка	
На развитие координационных способностей	Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д.	
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах	
На знания о физической культуре	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца	
На освоение организаторских умений	Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств	
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами	

Вариативная часть содержания программного материала

Материал вариативной части, связанный с региональными и национальными особенностями составлен на основе примерной программы для спортивных специальных школ олимпийского резерва "Русская лапта". - М.: "Спорт", 2004 г.

<i>Русская лапта.</i> На совершенствование техники передвижений в защите и осуществления перебежек в нападении	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча (в различных построениях)
На совершенствование техники подброса мяча	Варианты подброса мяча на разную высоту для выполнения различных способов удара
На совершенствование	Варианты способов удара по мячу

техники ударов по мячу	
На совершенствование техники защитных действий	Действия игрока без мяча и с мячом, взаимодействия игроков передней и задней линии, осаливание игрока
На совершенствование техники перемещений, перебежек и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и перебежек
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам русской лапты. Игра по правилам
На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму)	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом и перебежек, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным
На развитие выносливости	Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10-13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений,

	индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми

Внеклассная работа

Данный раздел программы объединяет содержание внеклассных форм физического воспитания: в спортивных секциях, группах общей физической подготовки. Содержание занятий в различных формах внеклассной работы определяется с учетом пола и интересов.

Для спортивных секций материал по общей физической подготовке является единым. Материал по специальной физической подготовке представлен в программе отдельно по основным видам спорта.

Примерное содержание занятий

Группы общей физической подготовки

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжки в высоту и в длину с разбега, со скакалкой; метание мяча, оздоровительная ходьба и бег; подвижные игры; спортивные игры; упражнения ритмической гимнастики; передвижение на лыжах, коньках, велосипеде и др;

Спортивные секции

Общая физическая подготовка. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Специальная подготовка и освоение техники по отдельным видам спорта.

Гимнастика. Девушки: опорный прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см); акробатика – два кувырка вперед, перекатом назад стойка на лопатках, переворот в сторону; висы и упоры; брусья разной высоты, наскок в упор, перемах правой в упор верхом, вис лежа на бедрах, вис присев, подъем рывком вперед в упор, спад в вис лежа, соскок; равновесие (бревно) – упор присев, стойка на носках, шаги польки, полушпагат, повороты, соскок прогнувшись с поворотом.

Юноши: опорный прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 125 см); акробатика – кувырок вперед, назад, два переворота в сторону, стойка на голове и руках силой; висы и упоры – перекладина: подъем разгибом, оборот в упоре, мах дугой в вис, махом назад соскок; брусья – из размахивания в упоре махом вперед угол, силой согнувшись стойка на плечах, махом вперед соскок поворотом.

Классификационная программа категории Б (юноши и девушки).

Бадминтон. Передвижение; одиночная, парная, смешанная игра.

Легкая атлетика. Кроссы, бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину и в высоту с разбега; тройной прыжок; бег с барьерами; метание гранаты; толкание ядра; передача эстафеты.

Баскетбол. Броски в корзину – одной рукой от плеча с места, в движении, в прыжке, сверху крюком, одной рукой снизу, сверху вниз и добивание двумя руками сверху; финты; индивидуальные, групповые и коmaidные тактические действия в нападении и защите; двусторонняя игра.

Гандбол. Броски в ворота согнутой сверху с места, после остановки, согнутой сверху в прыжке, с падением вперед, в прыжке с падением вперед, с падением в сторону согнутой сбоку; финты; индивидуальные, групповые и командные действия; игра вратаря – стойка; передвижения; отбивание мяча руками и ногами; передачи вбрасывание; финты; двусторонняя игра.

Волейбол. Подачи – нижняя прямая, верхняя прямая, передачи верхняя, верхняя в прыжке; нападающие удары – прямой, прямой с переводом, боковой; блокирование; прием снизу двумя руками, одной рукой; тактические действия в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные; двусторонняя игра.

Футбол. Передвижения и прыжки; удары по мячу серединой подъема, с полуплета, внутренней и внешней частью подъема, внутренней и внешней стороной стопы, носком; удары головой – лбом; удары боковой частью стопы, серединой подъема, голенью, головой, грудью; финты; тактические приемы в нападении индивидуальные, групповые и командные действия; игра вратаря – при ловле низких, полувьтсоких, высоких мячей, отбивание, вбрасывание, выбивание.

Борьба. Приемы самостраховки. Способы борьбы лежа. Переворачивание захватом руки сбоку шеи из-под плеча и дальней руки, переворачивание захватом шеи и туловища снизу, переворачивание захватом в рычаг. Приемы борьбы стоя – бросок рывком за пятку, задняя подножка, бросок через бедро, бросок с захватом обеих ног, учебная схватка.

Хоккей. Бег короткими шагами, длинными, перебежкой; торможения, остановка и повороты; ведение шайбы – с перекладыванием клюшки, толчком клюшки, без отрыва клюшки; броски шайбы – без поворота и с поворотом крюка, подкидка шайбы, удар по шайбе; остановка шайбы

крюком клюшки, туловищем, коньком; финты; приемы силовой борьбы – остановка (или толчок) соперника грудью, плечом, отбор шайбы; тактические приемы в нападении и защите – индивидуальные, групповые, командные действия; технические приемы игры вратаря; двусторонняя игра.

Настольный теннис. Удары мяча – без вращения, с нижними и верхним вращениями; тактические приемы атакующего против защитника, защитника против атакующего; парная игра.

Ритмическая гимнастика. И. п. – о. с., ноги врозь. Движения головы вправо, влево, вверх, вниз. Поочередное и одновременное поднятие плеч с поднятием на носки. Поднятие рук в стороны-вверх с одновременными круговыми вращениями кистей рук и поднятием на носки на каждый счет. Поворот туловища вправо и влево с одновременным поднятием рук в стороны. Полуприседы со сведением колен и прижатием согнутых рук в локтях предплечьями перед собой. Наклоны прогнутого туловища вперед с одновременным поднятием одной руки вперед, другой – в сторону. Наклоны туловища с одновременным сгибанием одноименной ноги с различными положениями рук. Круговые движения таза с одновременными круговыми движениями туловища. Высокое, многократное и поочередное поднятие согнутых в коленях ног. Бег на месте и в разнообразных направлениях с одновременными различными движениями рук. Прыжки на двух ногах с поворотом таза в стороны. Упражнения на расслабление. Лежа на полу с опорой на предплечья махи ногами. Из положения лежа на спине касание ногами пола за головой. Бег прыжками, танцевальными шагами, движениями рук, поворотами туловища и т. д. Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения.

Туристическая подготовка. Ежегодно проводится не менее четырех походов, в том числе один поход продолжительностью не менее двух дней с ночлегом в полевых условиях.

Ориентирование по карте и без нее, разбивка бивуака в разных климатических условиях, преодоление реки (оврага) по навесной переправе,

спасательные работы. Выполнение нормативов III и II спортивных разрядов по туризму.

Военно-прикладная подготовка. Метание гранаты (310 г) в цель (окоп) и на дальность; гранаты (600 г) из окопа (укрытия); гранаты (1070 г) в контур мишени 12 (танк). Преодоление полосы препятствий; стрельба из пневматической и малокалиберной винтовки; марш-броски на 6 и 10 км; ориентирование на местности и движение по азимуту.

ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

В эту часть программы включено содержание общешкольных физкультурно-массовых и спортивных мероприятий: ежемесячных дней здоровья и спорта, внутришкольных соревнований, туристических походов и слетов, физкультурных праздников.

Цель этих мероприятий – пропаганда физической культуры и спорта, приобщение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и видами спорта, подведение итогов физкультурно-спортивной работы, активный отдых.

Примерное содержание

Дни здоровья и спорта. Массовые показательные выступления, конкурсы, соревнования по видам физических упражнений, включенных в настоящую программу, и другие мероприятия активного отдыха. Соревнования по отдельным видам спорта (внутришкольные, матчевые встречи, городские и районные соревнования).

Туристические походы и слеты.

Физкультурные праздники. Атракционы, соревнования по специальным программам и др.

Выполнение комплексной программы должно обеспечить необходимый объем двигательной активности учащихся.

Примерный объем двигательной активности учащихся

Классы	Ежедневный объем времени занятий, ч	Физкультурно-оздоровительные мероприятия		Уроки физической культуры в неделю, ч	Внеклассные формы занятий: спортивные секции, кружки физической культуры группы ОФП в неделю. ч	Общешкольные мероприятия		Самостоятельные занятия. мин.
		Гимнастика до учебных занятий, мин	Подвижные перемены, мин			Участие в соревнованиях в учебном году, кол-во раз	Дни здоровья и спорта	
10	2	6–8	15–20	2	2	10	Ежемесячн о	20-30
11	2	6–8	15–20	2	2	10	Ежемесячн о	30-35

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ДНЯ

К физкультурно-оздоровительным мероприятиям относятся: гимнастика до учебных занятий, физкультминутки во время уроков, физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах.

Каждая школа в соответствии с собственными условиями может самостоятельно разнообразить содержание, организацию и проведение вышеназванных форм физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Все занятия, как правило, проводятся на открытом воздухе (в зимнее время при температурных режимах, соответствующих гигиеническим нормам конкретной территории).

Гимнастика до учебных занятий (вводная гимнастика). Ее цель - повысить работоспособность учащихся, настроить их на предстоящую умственную деятельность и предупредить негативные сдвиги в организме, связанные с длительным нахождением в неподвижной позе. Она состоит из 4-6 общеразвивающих упражнений низкой интенсивности, требующих сосредоточенного внимания на их точном выполнении. Продолжительность ее 5-7 мин. Гимнастика до учебных занятий проводится под наблюдением учителя-предметника, ведущего первый урок в данном классе, а непосредственное осуществление возлагается на инструктора физической культуры из числа учащихся старших классов. Содержание комплексов разрабатывается учителем физической культуры или по его заданию старшеклассниками и меняется один раз в две недели

Физкультминутки. Они проводятся во время уроков и состоят из 2-3 упражнений, направленных на снятие напряжения мышц спины, пальцев рук, плечевого пояса, органов зрения. Время проведения физкультминуток определяется учителем, ведущим урок. Содержание этой формы занятий разрабатывается учителем физической культуры и должно быть вариативным по проведению; оно должно доводиться до сведения учителей-предметников

и учащихся. Физкультминутки рекомендуется проводить также во время выполнения домашних заданий.

Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах («час здоровья»). Их целью является активный отдых, укрепление здоровья, закаливание, повышение умственной и физической работоспособности, выработка привычек к систематическим занятиям физическими упражнениями. Во время удлиненной перемены рекомендуются упражнения с мячами, скакалкой, лазанья и перелезания, элементы танцев, катание на лыжах, санках, коньках, самокатах, подвижные игры, элементы спортивных игр, спортивные аттракционы и др. Продолжительность подвижных перемен 15-45 мин. К концу занятий интенсивность упражнений должна снижаться, чтобы учащиеся были готовы к выполнению следующего урока. Содержание и организацию подвижных перемен разрабатывает учитель физической культуры, а непосредственное их проведение возлагается на дежурных учителей и учащихся дежурных классов.

СИСТЕМА ОЦЕНКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ

При оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» необходимо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» – выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

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

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

Оценка «2» – выставляется за непонимание и незнание материала программы.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

Оценка «5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

Оценка «4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;

Оценка «3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

Оценка «2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

Требования к уровню физической подготовленности учащихся 10-11 классов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,95,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1300 и выше	1050-1200	900 и ниже	1500 и выше	1300-1400	1100 и ниже
			17	1300	1050-1200	900	1500	1300-1400	1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16	4 и ниже	8-9	11 и выше			
		17	5	9-10	12				
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16				6 и ниже	13-15	18 и выше
			17				6	13-15	18

**ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОГО ОБОРУДОВАНИЯ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ
ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

(минимальный уровень оснащения)

Комплект для занятий по общей физической подготовке	Стенки гимнастические пролет 0,8м	6 шт.	10 шт.
	Маты гимнастические	1 на 2 чел.	1 на 2 чел.
	Скамейки гимнастические	1 на 2 чел.	1 на 2 чел.
	Канаты для лазания 1-6 м	1 шт.	2 шт.
	Шесты для лазания 1-5,5 м	1 шт.	1 шт.
	Перекладины	2 шт.	2 шт.
	Мешочки с песком (200-250г.)	На каждого	На каждого
	Палка гимнастическая	На каждого	На каждого
Оборудование для контроля и оценки действий	Рулетки (25 и 10 м)	2 шт.	2 шт.
	Свистки судейские	2 шт.	2 шт.
	Секундомеры	2 шт.	2 шт.
	Устройство для подъема флага	1 шт.	1 шт.
Комплект для занятий гимнастикой	Жерди гимнастических брусьев школьных		
	- разновысокие	1 пара	1 пара
	- параллельные	1 пара	1 пара
	Корпусы коня гимнастического школьного	1 шт.	1 шт.
	Корпусы козла гимнастического школьного	1 шт.	1 шт.
	Корпусы бревна гимнастического школьного (универсальное)	1 шт.	1 шт.
	Мостики гимнастические	1 шт.	2 шт.

Комплект для занятий гимнастикой	Обручи гимнастические диаметром 90-95см.	На каждого	На каждого
	Скакалки гимнастические	На каждого	На каждого
	Помост для поднятия тяжестей	1 шт.	1 шт.
	Гири весом 16 кг.	2 шт.	2 шт.
	Гантели простые 1,2,3 кг.	На каждого, каждого вида	На каждого, каждого вида
Комплект для занятий легкой атлетикой	Эстафетные палочки	1 на 2 чел.	1 на 2 чел.
	Оборудование полосы препятствий	1 комп.	1 комп.
	Комплект школьный для прыжков в высоту	1 шт.	1 шт.
	Мячи малые теннисные	1 на 2 чел.	1 на 2 чел.
	Флажки разные	20 шт.	20 шт.
	Гранаты (250, 500, 750 г.)	1 на 2 чел. каждого вида	1 на 2 чел. каждого вида
Комплект для занятий спортивными играми	Мячи футбольные	1 на 2 чел.	1 на 2 чел.
	Мячи волейбольные	На каждого	На каждого
	Мячи баскетбольные	На каждого	На каждого
	Мячи для игры в ручной мяч	1 на 2 чел.	1 на 2 чел.
	Мячи набивные весом (от 1 до 4 кг.)	1 на 2 чел.	1 на 2 чел.
	Насосы с иглами для надувания мячей	1 шт.	2 шт.
	Сетка волейбольная	1 шт.	1 шт.
	Стойки волейбольные	1 пара	1 пара
	Щиты баскетбольные	2 шт.	2 шт.
	Щиты баскетбольные тренировочные	2 шт.	6 шт.

Комплект для занятий спортивными играми	(дополнительные съемные)		
	Канат для перетягивания	1 шт.	1 шт.
	Измеритель высоты сетки	1 шт.	1 шт.
	Доска показателей счета игры	1 шт.	1 шт.
	Стойки для обводки (деревянные)	10 шт.	10 шт.
	Ворота для игры в ручной мяч (мини-футбол)	1 пара	1 пара
	Биты для лапты	1 на 2 чел.	1 на 2 чел.
Комплект для занятий по лыжной подготовке	Лыжи с креплениями, ботинки лыжные	На каждого	На каждого
	Палки лыжные	На каждого	На каждого

ЛИТЕРАТУРА, ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ПРИ СОСТАВЛЕНИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1. Баскетбол на уроках физической культуры: Методические рекомендации для учителей физической культуры / Сост. В.И. Буряк, А.А. Никифоров - Белгород: БелРИПКППС, 2008. - 48 с.;
2. Вариативная часть программы составлена на основе типовой программы по русской лапте спортивной школы ДЮСШ №5 г. Белгорода;
3. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе. Авт.-сост.: М.В. Видякин. - Волгоград: Учитель, 2006. - 154 с.;
4. Габриелян К.Г. 500 тестов по дисциплине «Физическая культура». - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 122 с.;
5. Гимнастика: Учебник для студентов вузов / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 5-е изд., стер. - М.: Изд. центр «Академия», 2008. - 448 с. - (Высшее профессиональное образование).;
6. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учебное пособие для студентов вузов. - 4-е изд., испр. - М.: Изд. центр «Академия», 2007. - 312 с. - (Высшее профессиональное образование);
7. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учебное пособие для студентов вузов. - 2-е изд., стер. - М.: Изд. центр «Академия», 2006. - 272 с. - (Высшее профессиональное образование);
8. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] : учеб. для студентов вузов / Ю.Ф. Курамшин. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.;
9. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО

- «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга);
10. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать [Текст] / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель, 2004. – 863 с.;
 11. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. - М.: Просвещение, 2010. - 64 с. - (Стандарты второго поколения).;
 12. Проведение учебных и внеклассных занятий с учащимися по народным массовым видам спорта: Методические рекомендации / А.А. Никифоров, Н.С. Середя; БелРИПКППС. - Белгород: БелРИПКППС, 2008. - 90 с.;
 13. Русская лапта на уроках физической культуры в школе [Текст] : учеб. пособие / Е.В. Готовцев, Г.Н. Германов, И.В. Машошина. - Воронеж : Элист, 2011. - 264 с.;
 14. Собянин Ф.И. Методическое пособие «Физическая культура. Организация и проведение викторин в образовательных учреждениях». – V – XI классы. – М.: Дрофа, 2008 г.;
 15. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. Учебник для студентов вузов / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - 4-е изд., стереотип. - М.: Изд. центр «Академия», 2007. - 520 с. - (Высшее профессиональное образование);
 16. Тестовые вопросы и задания по физической культуре: Учебно-методическое пособие / Авт.-сост. П.А. Кисилев, С.Б. Киселева. - М.: Глобус, 2010. - 344 с. - (Качество обучения);
 17. Физическая культура. 1-11 классы: Подвижные игры на уроках и во внеурочное время / Авт.-сост. С.Л. Садыкова, Е.И. Лебедева. - Волгоград: Учитель, 2008. - 92 с.;
 18. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: Учеб. для студентов вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2008. – 480 с.

АДРЕСА ПОРТАЛОВ И САЙТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Электронный адрес	Название сайта
http://gto31.ru	Белгородский региональный центр тестирования ГТО
://www.beluno.ru	Департамент образования, культуры и молодёжной политики Белгородской области
http://ipkps.bsu.edu.ru/	Белгородский региональный институт ПКППС
://www.apkro.ru	Академия повышения квалификации работников образования
://www.school.edu.ru	Федеральный российский общеобразовательный портал
://www.edu.ru	Федеральный портал «Российское образование»
km.ru	Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий»
://www.uroki.ru	Образовательный портал «Учеба» сайт «УРОКИ. НЕТ»
://www.courier.com.ru	Электронный журнал «Курьер образования»
://www.vestnik.edu.ru	Электронный журнал «Вестник образования»
://www.1september.ru	Издательский дом «1 сентября»
http://www.sovsportizdat.ru	Издательский дом «Советский спорт»
://teacher.fio.ru	Федерация Интернет образования
http://www.russiatourism.ru	Федеральное агентство по туризму (Ростуризм)
://lib.sportedu.ru	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической

	культуре
http://lib.sportedu.ru	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://minstm.gov.ru	Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации
http://www.mifkis.ru/	Московский институт физической культуры и спорта
http://www.vniifk.ru/	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
http://www.fizkulturavshkole.ru	сайт «Физическая культура в школе»
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
http://federalbook.ru	Федеральный справочник «Спорт России»
http://www.volley.ru/	Всероссийская федерация волейбола
http://sportschools.ru	Каталог спортивных организаций
http://sportbum.info	Российская федерация армспорта
http://www.judo.ru	Федерация дзюдо России
://www.gorodki.ogr	Федерация городошного спорта
http://www.boxing-fbr.ru	Федерация бокса России
http://www.rfs.ru	Российский футбольный союз
http://www.basket.ru	Российская федерация баскетбола
http://www.kickboxing.ru	Российская федерация кик-боксинга -IAKSA
http://www.ruslapta.ru	Федерация русской лапты России
http://www.fke.ru	Федерация комплексного единоборства России
http://www.russwimming.ru	Всероссийская федерация плавания
http://www.vfgs.ru	Всероссийская федерация гиревого спорта
http://ru-football.narod.ru	Российская федерация футбола
http://www.football8x8.com	Общероссийская общественная организация «Федерация футбола «8 на 8» России»
http://mfrfs.ru	Массовый футбол. Российский футбольный союз

http://www.sportgymrus.ru	Федерация спортивной гимнастики России
http://www.rusgymnastics.ru	Всероссийская федерация художественной гимнастики России
http://www.sportgymrus.ru	Общероссийская общественная организация «Федерация спортивной гимнастики России»
http://ffrus.ru	Федерация Флорбола России
http://www.fitness-aerobics.ru	Федерация Фитнесс-аэробики России
http://www.badm.ru	Национальная Федерация Бадминтона России
http://www.vfgs.ru	Федерация гиревого спорта России
http://www.itf-russia.com	Федерация Таэквон-до России ИТФ
http://www.rosolymp.ru	Портал Всероссийской олимпиады школьников
	Форум журнала «Здоровье школьника»