

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя школа №6 Тутаевского муниципального района**

Рассмотрено: Руководитель ШМО _____ М.В. Тихонова Протокол заседания ШМО № ____ от «__» _____ 2017 г.	Согласовано: Заместитель директора по УВР _____ Г.В. Недбайлова Протокол заседания ШМС № ____ от «__» _____ 2017 г.	Утверждено: Директор МОУ СШ №6 _____ Е.В. Манокина Приказ по школе № _____ от «__» _____ 2017 г.
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По предмету:	Физическая культура (ФГОС)
Предметная область	Физическая культура
Ступень образования:	10-11 класс
Сроки освоения:	2 года – 102 часа

(авторы программы Лях В.И.)

2018 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. №413; приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного среднего образования» от 31.12.2015 г. №1578; авторской программы по физической культуре 10-11 классы, В.И. Лях, издательство М.: «Просвещение», 2012г.

Рабочая программа обеспечена учебниками:

Физическая культура. 10-11 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2012.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по Русской лапте и л/атлетике. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время как в процессе уроков, так и при выделении одного часа в четверти, специально отведенного для этой цели.

Целью физического воспитания на уровне среднего общего образования является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- 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;
- 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.

Общая характеристика учебного курса

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Место предмета в учебном плане

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

Курс «Физическая культура» изучается в 10-11 классе из расчёта 3 часа в неделю (34 недели): в 10 классе — 102 часа, в 11 классе — 102 часа. Рабочая программа рассчитана на 204 часа, на два года обучения (по 3 ч в неделю).

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым учеником класса.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «конкретное – общее – частное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

2. Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (10-11 класс)

Социокультурные основы

10 класс. 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.

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

Психолого-педагогические основы

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Закрепление навыков закаливания

Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

Физическое совершенствование

Баскетбол (10-11 класс)

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники

перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Волейбол (10-11 класс)

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Лапта (10-11 класс)

Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ударов по мячу битой: сверху, снизу, сбоку. Командные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Двухсторонняя игра.

Гимнастика с элементами акробатики (10-11 класс)

Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации упражнений с предметами. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Прыжок ноги врозь через коня 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). 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 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. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шести, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами. Круговая тренировка.

Легкая атлетика (10-11 класс)

Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. 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. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. Метание мяча 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. 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. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное

расстояние. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка

Лыжные гонки (10-11 класс)

Правила соревнований по лыжному спорту. Первая помощь при обморожениях и травмах. Методика применения лыжных мазей. Техника одновременного бесшажного хода. Техника попеременного двушажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Техника основного варианта одновременного одношажного хода. Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Техника попеременного четырехшажного хода. Преодоление препятствий на лыжах. Коньковый ход.

Подготовка к выполнению видов испытаний (10-11 класс)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Формы организации учебной деятельности

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

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Тематический план изучения предмета «физическая культура» в 10-11 классах

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
1	<i>Базовая часть</i>	88	88
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>в процессе урока</i>	
1.2	Спортивные игры: волейбол, баскетбол	25	25
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Легкая атлетика	24	24
1.5	Лыжная подготовка	21	21
2	<i>Вариативная часть</i>	14	14
2.1	Русская лапта	8	8
2.2	Круговые тренировки	6	6

3	ВСЕГО	102	102
---	-------	-----	-----

Тематическое планирование

с определением основных видов учебной деятельности

10 класс

№	Наименование тем и разделов	Кол. часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1	<p>Социокультурные основы</p> <p>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.</p>	В процессе урока	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.</p> <p>Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Характеризуют современные олимпийские игры. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p>

1.2	<p>Психолого-педагогические основы</p> <p>Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корректирующей направленности. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.</p>	В процессе урока	<p>Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.</p> <p>Контролируют собственное состояние во время занятий физическими упражнениями (объективными и субъективными методами).</p>
1.3	<p>Медико-биологические основы</p> <p>Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.</p> <p>Поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.</p>	В процессе урока	Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.
1.4	<p>Закрепление навыка закаливание</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры. Основные средства и методы закаливания.</p>	В процессе урока	<p>Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.</p> <p>Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении.</p>
2	Лёгкая атлетика	24 ч.	
2.1	Спринтерский бег	5 ч.	Низкий старт. Стартовый разгон до 40 м. Бег по дистанции 80-100 м. и бег с «ходу». Финиширование. Бег по дистанции 100м,

			повторным методом. Старты из разных положений. Бег 100 м. на результат.
2.2	Бег на средние дистанции	4ч.	Техника длительного бега. Пробегание отрезков 400-600 м. Правила гигиены. Правила соревнований. Пробегание отрезков 600-800м. Соревнования в беге на 1000м. Длительный бег. Измерение результатов, подготовка мест занятий.
2.3	Кроссовый бег	3 ч.	Преодоление горизонтальных препятствий. Преодоление вертикальных препятствий. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2(д), 3 (ю) км.
2.4	Метание гранаты юноши - 700 гр., девушки - 500 гр.	3 ч.	Метание малого мяча на дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния до 15 м. Метание гранаты с места, трёх шагов, 5-6 шагов, разбега.
2.5	Прыжок в высоту	3 ч.	Прыжок в высоту способом «перекидной» с 7-9 шагов разбега. Прыжок способом «Фосбери - флоп». Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения.
2.6	Прыжок в длину	3 ч.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Подбор разбега, точность попадания на место отталкивания.
2.7	Эстафетный бег	2 ч.	Эстафетный бег 4x100 м с передачей эстафетной палочки. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.
2.8	Челночный бег	1 ч.	Варианты челночного бега. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения.
3	Баскетбол	12 ч.	
3.1	Передвижения игрока	2 ч.	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека. Передвижение игрока с мячом, без мяча, без сопротивления и с сопротивлением.

3.2	Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	2 ч.	Сочетание приемов передач, ведения, бросков без сопротивления и с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Броски одной рукой от плеча в прыжке.
3.3	Ведение мяча	2 ч.	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением в шаге, бегом; по прямой, по дуге, с изменением направления; левой, правой рукой.
3.4	Вырывание, выбивание и перехват мяча	3 ч.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.
3.5	Взаимодействие игроков	3 ч.	Подстраховка. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите «заслон». Личная опека. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите (малая, через «заслон», восьмерка). Нападение быстрым прорывом.
4	Волейбол	13 ч.	
4.1	Приём и передача мяча	3 ч.	Техника безопасности на уроках волейбола. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте и в движении. Приём и передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах, вдоль сетки, через сетку, во встречных колоннах. Передача мяча двумя руками сверху над собой, разворот на 180, передача, стоя спиной к партнёру. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи в тройках и четвёрках. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи из 3 зоны в 4 и 2. Приём мячей отскочивших от сетки с собственного набрасывания. Приём мячей отскочивших от сетки после набрасывания партнёром. Имитация отбивания мяча с последующим перекатом в сторону. Отбивание подвешенного на шнуре мяча снизу одной с перекатом в сторону. Приём одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнёром.

			Падение назад из низкой стойки с последующим перекатом на спину. Приём сверху двумя руками с перекатом на спине мяча, наброшенного партнёром.
4.2	Верхняя прямая подача	2 ч.	Верхняя прямая подача в парах. Верхняя прямая подача из – за лицевой линии. Верхняя прямая подача в секторы площадки.
4.3	Прямой нападающий удар	5 ч.	Метание малого мяча с двух шагов разбега через сетку в разные зоны. Нападающий удар по мячу наброшенному партнёром. Нападающий удар через сетку из зоны 4, 2 с передачи из зоны 3.
4.4	Индивидуальное блокирование	3 ч.	Прыжки вверх с места, касаясь ладонями друг друга над сеткой. То же, с выносом рук вправо, влево. Блокирование мяча, наброшенного партнёром на верхний край сетки. То же, со смещением вправо, влево. Блокирование нападающего удара. Страховка при блокировании.
5	Лапта	8 часов	
5.1	Ловля и передачи мяча	1ч.	Ловля мяча одной, двумя руками; на месте, в шаге. Передача мяча броском сверху, сбоку. Броски мяча в мишень. Набрасывание мяча.
5.2	Удары по мячу битой	2 ч.	Удар по мячу сверху, снизу, сбоку.
5.3	Действия в защите	3 ч.	Индивидуальные и групповые действия игроков в защите с мячом и без мяча. Ловля «свечки». Взаимодействия игроков при осаливании. Учебная игра.
5.4	Действия в нападении	2 ч.	Индивидуальные и групповые действия игроков атаки. Выбегание группой. Финты. Уклонения. Командные действия при осаливании. Учебная игра.
6	Гимнастика с основами акробатики	18 ч.	
6.1	Висы. Строевые упражнения	4 ч.	Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами;

			то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами. Круговая тренировка.
6.2	Опорный прыжок	4 ч.	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину).
6.3	Акробатика. Лазание	4 ч.	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. 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.
6.4	Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м).	2 ч.	Полу шпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно, махом одной толчком другой ногой) (д). Из размахивания в висяе подъем разгибом, переворотом, силой; из вися махом вперед переворот, мах дугой соскок (м).
6.5	Упражнения на гимнастических брусьях.	4 ч.	Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок (д). Упор на предплечьях, махом назад выход в упор, махом вперед угол (держать), сед ноги врозь, стойка на плечах, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь и соскок махом назад (м).
7	Лыжные гонки	21 ч.	

7.1	Передвижение на лыжах. Лыжные хода	10 ч.	Правила соревнований по лыжному спорту. Первая помощь при обморожениях и травмах. Методика применения лыжных мазей. Техника одновременного бесшажного хода. Техника попеременного двушажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Техника основного варианта одновременного одношажного хода. Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Техника попеременного четырехшажного хода. Преодоление препятствий на лыжах. Коньковый ход.
7.2	Передвижения на лыжах. Горнолыжная техника	7 ч.	Техника торможений «плугом» и «упором». Техника торможения боковым скольжением. Повороты на склоне. Преодоление контруклонов. Упражнения на развитие силы (передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением). Спуски и подъемы на склоне.
7.3	Передвижения на лыжах. Эстафеты. Соревнования.	4 ч.	Горнолыжная эстафета. Соревнования на дистанции 3 км. Подготовка лыжного инвентаря к хранению.
8	Круговые тренировки	6 ч.	Круговые тренировки с предметами, собственным весом, внешними отягощениями (гиря, гантели, штанга, набивные мячи);

11 класс

№	Наименование тем и разделов	Кол. часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1	Социокультурные основы Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.	В процессе урока	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

1.2	<p>Психолого-педагогические основы</p> <p>Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.</p>	В процессе урока	<p>Определяют задачи и содержание спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Знают правила видов спорта изучаемых по школьной программе. Знают обязанности судей. Помогают в проведении соревнований для мл. школы.</p> <p>Знают основы диетологии, факторы влияющие на регулировку массы тела.</p>
1.3	<p>Медико-биологические основы</p> <p>Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.</p>	В процессе урока	<p>Знают технику безопасности, требования к спортивным сооружениям, игровым и спортивным площадкам. Требования к спортивной одежде занимающихся. Владеют методами самоконтроля и используют методы самоконтроля при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.</p>
2	Лёгкая атлетика	24 ч.	
2.1	Спринтерский бег	5 ч.	<p>Низкий старт. Стартовый разгон до 40 м. Бег по дистанции 80-100 м. и бег с «ходу». Финиширование. Бег по дистанции 100м, повторным методом. Старты из разных положений. Техника старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширование. Бег 100 м. на результат.</p>
2.2	Бег на средние дистанции	4ч.	<p>Техника длительного бега. Пробегание отрезков 400-600 м. Правила гигиены. Правила соревнований. Пробегание отрезков 600-800м. Соревнования в беге на 1000м. Длительный бег. Измерение результатов, подготовка мест занятий.</p>
2.3	Кроссовый бег	3 ч.	<p>Преодоление горизонтальных препятствий. Преодоление вертикальных препятствий. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 2(д), 3 (ю) км.(на время). Бег</p>

			без учёта времени 3 и 5 км.
2.4	Метание гранаты юноши - 700 гр., девушки - 500 гр.	3 ч.	Метание малого мяча на дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния до 15 м. Метание гранаты с места, трёх шагов, 5-6 шагов, разбега. Метание гранаты с колена, лёжа. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы сидя, стоя на колянках, стоя, с 2-4 шагов.
2.5	Прыжок в высоту	3 ч.	Прыжок способом «Фосбери - флоп». Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения.
2.6	Прыжок в длину	3 ч.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Подбор разбега, точность попадания на место отталкивания.
2.7	Эстафетный бег	2 ч.	Эстафетный бег 4х400 м с передачей эстафетной палочки. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.
2.8	Челночный бег	1 ч.	Варианты челночного бега. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения.
3	Баскетбол	12 ч.	
3.1	Передвижения игрока	2 ч.	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека. Передвижение игрока с мячом, без мяча, без сопротивления и с сопротивлением.
3.2	Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	2 ч.	Сочетание приемов передач, ведения, бросков без сопротивления и с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Броски одной рукой от плеча в прыжке.
3.3	Ведение мяча	2 ч.	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением в шаге, бегом; по прямой, по дуге, с изменением направления; левой, правой рукой.

3.4	Вырывание, выбивание и перехват мяча	3 ч.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.
3.5	Взаимодействие игроков	3 ч.	Подстраховка. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите «заслон». Личная опека. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите (малая, через «заслон», восьмерка). Нападение быстрым прорывом.
4	Волейбол	13 ч.	
4.1	Приём и передача мяча	3 ч.	Техника безопасности на уроках волейбола. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте и в движении. Приём и передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах, вдоль сетки, через сетку, во встречных колоннах. Передача мяча двумя руками сверху над собой, разворот на 180, передача, стоя спиной к партнёру. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи в тройках и четвёрках. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи из 3 зоны в 4 и 2. Приём мячей отскочивших от сетки с собственного набрасывания. Приём мячей отскочивших от сетки после набрасывания партнёром. Приём мячей направленных в сетку ударом. Приём нижней прямой подачи с доводкой во 2, 3, 4 зону. Имитация отбивания мяча с последующим перекатом в сторону. Отбивание подвешенного на шнуре мяча снизу одной с перекатом в сторону. Приём одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, брошенного партнёром. Падение назад из низкой стойки с последующим перекатом на спину. Приём сверху двумя руками с перекатом на спине мяча, брошенного партнёром.
4.2	Верхняя прямая подача	2 ч.	Верхняя прямая подача в парах. Верхняя прямая подача из – за лицевой линии. Верхняя прямая подача в секторы

			площадки.
4.3	Прямой нападающий удар	5 ч.	Метание малого мяча с двух шагов разбега через сетку в разные зоны. Нападающий удар по мячу наброшенному партнёром. Нападающий удар через сетку из зоны 4, 2 с передачи из зоны 3. Нападающий удар по прямой ; по диагонали. Нападающий удар с блоком. Скидка.
4.4	Групповое блокирование	3 ч.	Прыжки вверх с места, касаясь ладонями друг друга над сеткой. То же, с выносом рук вправо, влево. Блокирование мяча, наброшенного партнёром на верхний край сетки. То же, со смещением вправо, влево. Блокирование нападающего удара. Страховка при групповом блокировании. Групповое блокирование нападающего удара. Имитация группового блокирования (двойной блок). Групповое блокирование в 3 зоне мяча, наброшенного на верхний край сетки партнёром (учителем). Групповое блокирование мяча наброшенного напротив одного блокирующего, другой перемещается к нему.
5	Лапта	8 часов	
5.1	Ловля и передачи мяча	1ч.	Ловля мяча одной, двумя руками; на месте, в шаге. Передача мяча броском сверху, сбоку. Броски мяча в мишень. Набрасывание мяча.
5.2	Удары по мячу битой	2 ч.	Удар по мячу сверху, снизу, сбоку.
5.3	Действия в защите	3 ч.	Индивидуальные и групповые действия игроков в защите с мячом и без мяча. Ловля «свечки». Взаимодействия игроков при осаливании. Учебная игра.
5.4	Действия в нападении	2 ч.	Индивидуальные и групповые действия игроков атаки. Выбегание группой. Финты. Уклонения. Командные действия при осаливании. Учебная игра.
6	Гимнастика с основами акробатики	18 ч.	
6.1	Висы. Строевые упражнения	4 ч.	Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в

			<p>движении. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами. Круговая тренировка.</p>
6.2	Опорный прыжок	4 ч.	<p>Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 12-125 см. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину).</p>
6.3	Акробатика. Лазание	4 ч.	<p>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. 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.</p>
6.4	Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м).	2 ч.	<p>Полу шпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно, махом одной толчком другой ногой) (д). Из размахивания в висе подъем разгибом, переворотом, силой; из виса махом вперед переворот, мах дугой соскок (м).</p>
6.5	Упражнения на гимнастических брусьях.	4 ч.	<p>Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок (д). Упор на предплечьях, махом назад выход в упор, махом вперед угол (держать), сед ноги врозь, стойка на плечах, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь и соскок махом назад (м).</p>

7	Лыжные гонки	21 ч.	
7.1	Передвижение на лыжах. Лыжные ходы	10 ч.	Правила соревнований по лыжному спорту. Первая помощь при обморожениях и травмах. Методика применения лыжных мазей. Техника одновременного бесшажного хода. Техника попеременного двушажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Техника основного варианта одновременного одношажного хода. Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Техника попеременного четырехшажного хода. Преодоление препятствий на лыжах. Коньковый ход.
7.2	Передвижения на лыжах. Горнолыжная техника	7 ч.	Техника торможений «плугом» и «упором». Техника торможения боковым скольжением. Повороты на склоне. Преодоление контруклонов. Упражнения на развитие силы (передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением). Спуски и подъемы на склоне.
7.3	Передвижения на лыжах. Эстафеты. Соревнования.	4 ч.	Горнолыжная эстафета. Соревнования на дистанции 3 км. Подготовка лыжного инвентаря к хранению.
8	Круговые тренировки	6 ч.	Круговые тренировки с предметами, собственным весом, внешними отягощениями (гиря, гантели, штанга, набивные мячи);

Описание учебно - методического и материально - технического обеспечения образовательной деятельности

Учебно-методический комплект

Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класс». – М.: Просвещение, 2010 г.

Литература для учителя

Бреев М.П. Урок физической культуры в школе: Пособие для учителя. - Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2003.

Жукова М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002

Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,2002

Лях В.И.. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989 г.

Найминова Э.. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.

Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000.

Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48с. – (Стандарты второго поколения).

Литература для обучающихся

1. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.:, 1970
2. Железняк Ю. Д., Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: – «Просвещение» 1989 г.
3. Клещев Ю.Н, Фурманов А.Г. Юный волейболист, М.: - «Физкультура и спорт» 1979 г.

Материально-техническое обеспечение

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

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

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

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

№	Наименование объектов и средств материально-технического	Необходимое количество	Примечание
---	--	------------------------	------------

п/п	оснащения	Основная школа	
1	<i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i>		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки РФ
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	<i>Демонстрационные печатные пособия</i>		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
3	<i>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</i>		
3.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
3.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
3.3	Скамейки гимнастические	Г	
3.4	Стойки волейбольные	Д	

3.5	Канат для лазания	Д	
3.6	Обручи гимнастические	Г	
3.7	Комплект матов гимнастических	Г	
3.8	Перекладина навесная универсальная	Д	
3.9	Брусья параллельные	Д	
3.10	Брусья разновысокие	Д	
3.11	Мячи футбольные	Г	
3.12	Мячи баскетбольные	Г	
3.13	Мячи волейбольные	Г	
3.14	Сетка волейбольная	Д	
3.15	Аптечка медицинская	Д	
3.16	Бревно низкое	Д	
3.17	Бревно высокое	Д	
3.18	Перекладина пристенная	Д	
3.19	Перекладина	Д	
3.20	«Козёл» гимнастический	Д	
3.21	«Конь» гимнастический	Д	
3.22	«Мост» гимнастический	Д	
3.23	Скакалки	Г	
3.24	Стенки «шведская»	Г	
3.25	Набивные мячи	Г	
3.26	Гири 12, 16, 24,	Г	
3.27	Табло электронное	Д	
3.28	Комплект для прыжка в высоту	Д	
3.29	Лыжи, ботинки, лыжные палки	К	
3.30	Мячи для метания	К	
3.31	Секундомер	Д	
3.32	Свисток	Д	
4	<i>Спортивные залы (кабинеты)</i>		
4.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
4.2	Малый спортивный зал		
4.3	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды, компьютер, ксерокс
4.4	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры

5	<i>Пришкольный стадион (площадка)</i>		
5.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
5.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
5.3	Игровое поле для футбола	Д	

10 – класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
	Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
10	Челночный бег 3*10 м, сек	7,3	8,0	8,2	9,7	10,1	10,8
10	Бег 30 м, секунд	4,4	5,1	5,2	5,4	5,8	6,2
10	Бег 1000м.мин.	3,35	4,00	4,30			
10	Бег 500м. мин				2,10	2,25	3,00
10	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
10	Бег 3000 м.(ю) ;2000 м.(д) мин	12,40	13,30	14,30	10,20	11,15	12,10
10	Прыжки в длину с места	230	190	180	185	170	160
10	Подтягивание на перекладине	11	9	4	18	13	6
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
10	Наклоны вперед из положения сидя	15+	9	5-	22+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30
10	Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
10	Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
10	Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,30	6,00	6,30	7,1
10	Метание гранаты (ю)-700 гр. (д)- 500 гр. на дальность м.	28	23	18	23	18	15

10	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60
----	---------------------------------	----	----	----	----	----	----

11 - класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
11	Челночный бег 3*10 м, сек	7,2	7,9	8,1	8,4	9,3	9,6
11	Бег 30 м, секунд	4,3	5,0	5,1	4,8	5,9	6,1
11	Бег 1000м.мин.	3,30	3,50	4,20			
11	Бег 500м. мин				2,10	2,2	2,5
11	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
11	Бег 3000 м.(ю);2000 м,(д) мин	12,20	13,00	14,00	10,00	11,10	12,20
11	Прыжки в длину с места	240	205	190	210	170	160
11	Подтягивание на перекладине	12	9	5	18	13	6
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
11	Наклоны вперед из положения сидя	15+	9	5-	20+	12	7-
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30
11	Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
11	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
11	Бег на лыжах 1 км, мин	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
11	Метание гранаты (ю) -700 гр. (д) – 500 гр. на	30	25	20	25	20	16

	дальность м.						
11	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65