

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 20»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Средняя
общеобразовательная школа № 20» Ю.В.Павлов/
Приказ № 102 от
«31» декабря 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре (базовый уровень), 10-11 класс
учебный предмет (образовательная система), класс

2 года
срок реализации программы

Семовских Ирина Романовна, высшая квалификационная категория
Ф.И.О. составителя, квалификационная категория

г. Шадринск, 2020 год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физической культуре» (базовый уровень) среднего общего образования 10-11 класс составлена на основании:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 г. № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями).
- Федеральный государственный стандарт среднего общего образования. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования». Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.06.2017 г. № 613 «О внесении изменений в ФГОС СОО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413».
- Примерная основная образовательная программа среднего общего образования;
- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М. : Просвещение, 2020.
- Учебного плана СОО

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Предметом обучения физической культуре в средней школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.

Целью физического воспитания 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.

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у учащихся 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.

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

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Спортивно оздоровительная деятельность».

Из-за отсутствия условий для изучения программного материала тем "Гимнастика" упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на гимнастическом бревне, а так же программного материала "Элементы единоборств" и спортивной игры "Гандбол", часы, отведенные на эти разделы, отданы на усиление раздела "Легкая атлетика" и "Спортивные игры".

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

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

ФГОС СОО для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 204 часа для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего общего образования, из расчета 3 часа в неделю в 10 и 11 классах.

Класс	Учебный предмет	Количество недельных часов	Количество учебных недель	Итого за учебный год
10 класс	Физическая культура	3	34	102
11 класс		3	34	102

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся 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 учащихся, 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 учащихся.

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 долговую 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 характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
-

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.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура — 10 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
10	Челночный бег 3x10 м, сек	7,3	8,0	8,2	8,2	9,0	9,3
10	Бег 30 м, секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
10	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
10	Бег 2000 м, мин				10,20	11,15	12,10

10	Бег 3000 м, мин	12,40	13,30	14,30			
10	Прыжки в длину с места	220	210	190	185	170	160
10	Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7			
10	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
10	Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
10	Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура — 11 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Учащиеся			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
11	Челночный бег 3x10 м, сек	7.0	7.7	8.0	8.0	8.8	9.0
11	Бег 30 м, секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
11	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
11	Бег 2000 м, мин				10,00	11,10	12,20
11	Бег 3000 м, мин	12,20	13,00	14,00			
11	Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	155
11	Подтягивание на	14	11	8			

	высокой перекладине						
11	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
11	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
11	Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00

Содержание учебного предмета 10, 11 класс (по 102 часа)

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

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 и воспитание здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

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.

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

Медико-биологические основы

Здоровье и здоровый образ жизни.

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

Закрепление навыков закаливания

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

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом

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.

Футбол (10-11 класс)

Передвижения полевого игрока. Остановки мяча. Ведение мяча. Удары по мячу. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Техника вратаря: ловля, отбивание, перевод, броски мяча. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Двухсторонняя игра в футбол.

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 обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами. 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 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. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

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. 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. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка

Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. 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. 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. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

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).

ПУПАВ (профилактика употребления психоактивных веществ) 10 класс

Темы: 1. Наркотики, психоактивные вещества и последствия их употребления. 2. Наркотизация молодежной среды. 3. Профилактика злоупотребления психоактивных веществ. 4. ВИЧ – СПИД. 5. Наркотики и СПИД. 6. Мой взгляд на наркотики и СПИД. 7. Профилактический фильм «Красная лента». 8. Игра «Твой день».

ПУПАВ (профилактика употребления психоактивных веществ) 11 класс

1. Составляющие здоровья. 2. Любите ли Вы рисковать? Анализ литературных отрывков. 3. Виды манипулирования. 4. Соппротивление давлению. 5. Последствия употребления наркотиков. 6. Репродуктивное здоровье. 7. Ответственность перед законом. 8. Итоги курса.

Таблица распределения количества учебных часов

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов	
		10 класс	11 класс
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока
2.	Легкая атлетика	34	34
3.	Спортивные игры	36	36
4.	Гимнастика с элементами акробатики	16	16
5.	Лыжная подготовка	16	16
6.	ПУПАВ	В процессе урока	В процессе урока
7.	Итого:	102	102

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Разделы программы, темы, входящие в раздел программы	Число часов отводимых на данный раздел	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности учащихся
10-11 класс (по 102 ч)			
Знания о физической культуре			
Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.	В процессе урока	<p>Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность и воспитание здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.</p> <p>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.</p> <p>Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.</p> <p>Основы начальной военной физической подготовки</p>	<p>Характеризовать различные виды физкультурной деятельности ее положительное влияние на состояние здоровья человека, восстановление физической и умственной работоспособности, воспитание личностных качеств. Соблюдать технику безопасности, во время занятий физическими упражнениями.</p>
Здоровье и здоровый образ жизни	В процессе урока	<p>Здоровье и здоровый образ жизни. Здоровье и его основные компоненты в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения</p> <p>Здоровый образ жизни как способ активной жизнедеятельности человека, проявляющийся в бережном отношении к собственному здоровью, организации отдыха и досуга средствами физической культуры и спорта; его основные факторы и формы организации.</p> <p>Рациональное питание. Режим питания и его основные характеристики. Правила подбора дневного рациона питания.</p> <p>Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.</p> <p>Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье человека, его физическое и психическое развитие</p>	<p>Характеризовать основные компоненты здоровья, раскрывать понятие «здоровье».</p> <p>Приводить примеры проявления физического, душевного и социального благополучия под влиянием разнообразных занятий физической культурой</p> <p>Раскрывать понятие «здоровый образ жизни».</p> <p>Раскрывать понятие «рациональное питание».</p> <p>Характеризовать режим питания. Доказывать негативное влияние вредных привычек на здоровье человека.</p> <p>Раскрывать значение физической культуры и спорта в профилактике вредных привычек</p>

Закаливание	В процессе урока	Правила проведения закаливающих процедур. Лечебные свойства закаливающих процедур.	Раскрывать оздоровительные свойства закаливания его положительное влияние на восстановление организма. Проводить банные процедуры. Соблюдать правила их безопасного проведения
Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом	В процессе урока	Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха. Характеристика наиболее распространённых травм (ушибы, растяжения, потертости и вывихи) при занятиях физической культурой и причины их возникновения. Общие правила оказания первой доврачебной помощи.	Характеризовать причины возможного появления травм во время занятий физической культурой. Называть основные признаки лёгких травм. Оказывать первую доврачебную помощь при травмах
Физическое совершенствование			
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для занятий.	В процессе урока	Виды двигательной деятельности. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно-ориентированной направленностью. Комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой.	Составлять комплексы упражнений и подбирать их дозировку, исходя из индивидуального самочувствия, показателей физической и умственной работоспособности. Выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры.
Спортивно – оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики Акробатические упражнения и комбинации	16	Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации, основные правила их составления и выполнения. Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций. Строевые упражнения.	Руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций из ранее разученных упражнений, оценивать их технику, выявлять и исправлять технические ошибки. Совершенствовать технику выполнения акробатических комбинаций и отдельных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения.
Ритмическая гимнастика (девушки)		Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики, техника выполнения и правила составления гимнастических композиций	Описывать технику выполнения вольных упражнений, включающих в себя элементы ритмической гимнастики, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику выполнения вольных упражнений (возможно, под музыкальное сопровождение)
Лёгкая атлетика. Бег. Прыжки. Метание.	34	Лёгкая атлетика. Совершенствование техники бега на разные дистанции. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе. Прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту. Метание гранаты на дальность. Подводящие и	Совершенствовать технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжков и метания гранаты в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их

		<p>подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых и прыжковых упражнениях, упражнениях в метании гранаты с разбега.</p> <p>Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники и спортивного результата.</p>	<p>устранения.</p> <p>Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>Планировать тренировочные занятия.</p>
<p>Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможение</p>	16	<p>Лыжные гонки.</p> <p>Совершенствование техники передвижения ранее освоенными лыжными ходами. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в передвижениях на лыжах.</p> <p>Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники передвижения на лыжах на тренировочных дистанциях.</p> <p>Техника попеременного двухшажного хода, конькового хода, одновременных ходов. Подъёмы, спуски, повороты, торможение.</p> <p>Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лыжных переходов.</p> <p>Правила прохождения соревновательных дистанций, выбор скорости передвижения и лыжного хода в зависимости от профиля трассы, техники владения основными способами передвижения, индивидуального самочувствия</p>	<p>Совершенствовать технику передвижения на лыжах ранее освоенными лыжными ходами в групповых формах организации учебной деятельности, находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения.</p> <p>Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в прохождении соревновательных дистанций.</p> <p>Описывать технику попеременного двухшажного хода, конькового хода, одновременных ходов анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их устранения. Совершенствовать технику подъёмов, спусков, поворотов, торможения.</p> <p>Совершенствовать технику перехода с одного лыжного хода на другой в групповых формах организации учебной деятельности, находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения.</p> <p>Описывать технику основных лыжных переходов, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их устранения. Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику лыжных переходов в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> <p>Выбирать скорость и способ передвижения по соревновательной дистанции</p>
		Спортивные игры 36 ч.	
<p>Баскетбол. Игра по правилам</p>	17	<p>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.</p> <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по</p>	<p>Совершенствовать технику ранее освоенных приёмов игры в баскетбол в групповых формах организации учебной деятельности.</p> <p>Находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения.</p> <p>Применять технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику передачи мяча освоенными способами, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Характеризовать особенности</p>

		упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Техника штрафного броска. Игра в баскетбол по правилам	самостоятельного освоения техники передач в процессе самостоятельных занятий. Использовать передачи мяча освоенными способами во время игровой деятельности. Описывать технику бросков, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать броски мяча во время игровой деятельности. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры
Волейбол. Игра по правилам	14	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подачи мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Техничко-тактические действия в нападении. Игра в волейбол по правилам	Применять технические приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику приёмов мяча, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать приёмы мяча в условиях учебной и игровой деятельности. Описывать технику нападающего удара, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать нападающий удар в условиях учебной и игровой деятельности. Описывать технику индивидуального и группового блокирования, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать индивидуальное и групповое блокирование в условиях учебной и игровой деятельности. Взаимодействовать с игроками своей команды в атаке в условиях учебной и игровой деятельности. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры
Футбол. Игра по правилам.	5	Футбол. Передвижения полевого игрока. Остановки мяча. Ведение мяча. Удары по мячу. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Техника вратаря: ловля, отбивание, перевод, броски мяча. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Командные	Применять технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику остановки мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.

		<p>тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Двухсторонняя игра в футбол.</p>	<p>Взаимодействовать с игроками при защите и нападении. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры</p>
Общездоровья подготовка	В процессе урока	<p>Физические упражнения из базовых видов спорта, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма</p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Демонстрировать ежегодный прирост в развитии основных физических качеств</p>
ПУПАВ (профилактика употребления психоактивных веществ)	В процессе урока	<p>10 класс темы: 1. Наркотики, психоактивные вещества и последствия их употребления. 2. Наркотизация молодежной среды. 3. Профилактика злоупотребления психоактивных веществ. 4. ВИЧ – СПИД. 5. Наркотики и СПИД. 6. Мой взгляд на наркотики и СПИД. 7. Профилактический фильм «Красная лента». 8. Игра «Твой день».</p> <p>11 класс темы: 1. Составляющие здоровья. 2. Любите ли Вы рисковать? Анализ литературных отрывков. 3. Виды манипулирования. 4. Сопrotивление давлению. 5. Последствия употребления наркотиков. 6. Репродуктивное здоровье. 7. Ответственность перед законом. 8. Итоги курса.</p>	<p>Характеризовать понятие психоактивных веществ. Развивать организаторские способности и коммуникативные навыки. Определять эффективные формы поведения в ситуациях, связанных с риском наркогенного заражения. Характеризовать основные компоненты здоровья, раскрывать понятие «здоровье». Приводить примеры проявления физического, душевного и социального благополучия под влиянием разнообразных занятий физической культурой. Раскрывать понятие «здоровый образ жизни».</p>

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

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

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности

учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за полугодие, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

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

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

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно о ни один из пунктов

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Темы проектов по предмету «Физическая культура» 10- 11 класс

1. Адаптации человеческого организма к физическим нагрузкам.
2. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
3. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
4. Гиподинамия – что это такое?
5. Двигательный режим и его значение.
6. Индивидуальный подход к формированию здорового стиля жизни.
7. История возникновения и развития Олимпийских игр.

- 8.Объективные и субъективные приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений.
- 9.Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры
- 10.Основы здорового образа жизни.
11. Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями оздоровительно-корректирующей направленности.
- 12.Особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль их эффективности.
- 13 Основы спортивной тренировки.
- 14.Паралимпийский спорт в России.
- 15.Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
- 16.Факторы, влияющие на развитие силы.
- 17.Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- 18.Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
- 19.Хорошая осанка - красота и здоровье на всю жизнь.
20. Цели и принципы олимпийского движения, его роль и значение в современном мире.

Критерий	Уровни сформированности навыков проектной деятельности	
	Базовый	Повышенный
Самостоятельное приобретение знаний и решение проблем	Работа в целом свидетельствует о способности самостоятельно с опорой на помощь руководителя ставить проблему и находить пути её решения; продемонстрирована способность приобретать новые знания и/или осваивать новые способы действий, достигать более глубокого понимания изученного	Работа в целом свидетельствует о способности самостоятельно ставить проблему и находить пути её решения; продемонстрировано свободное владение логическими операциями, навыками критического мышления, умение самостоятельно мыслить; продемонстрирована способность на этой основе приобретать новые знания и/или осваивать новые способы действий, достигать более глубокого понимания проблемы
Знание предмета	Продемонстрировано понимание содержания выполненной работы. В работе и в ответах на вопросы по содержанию работы отсутствуют грубые ошибки	Продемонстрировано свободное владение предметом проектной деятельности. Ошибки отсутствуют
Регулятивные действия	Продемонстрированы навыки определения темы и планирования работы. Работа доведена до конца и	Работа тщательно спланирована и последовательно реализована, своевременно пройдены все необходимые этапы обсуждения и представления.

	представлена комиссии;	
	некоторые этапы выполнялись под контролем и при поддержке руководителя. При этом проявляются отдельные элементы самооценки и самоконтроля обучающегося	Контроль и коррекция осуществлялись самостоятельно
Коммуникация	Продемонстрированы навыки оформления проектной работы и пояснительной записки, а также подготовки простой презентации. Автор отвечает на вопросы	Тема ясно определена и пояснена. Текст /сообщение хорошо структурированы. Все мысли выражены ясно, логично, последовательно, аргументированно. Работа /сообщение вызывает интерес. Автор свободно отвечает на вопросы

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

1. Библиотечный фонд

2. Стандарт основного общего образования по физической культуре.
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 10-11 классы
4. Учебник Физическая культура 10-11 класс, Лях в.И., Зданевич А.А., М., 2013 г.
5. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10—11 классы. Базовый уровень/на сайте издательства «Просвещение» по адресу: <http://www.prosv.ru/ebooks/LahFiz- ra 10-11/index.html>
6. 6.Электронная база нормативно-правовых и методических материалов по физической культуре /ИПКиПРО Курганской области.
7. Настольная книга учителя физической культуры-Г.И.Погадаев. Москва «Физкультура и спорт»2012г.
8. Г. А. Каюдницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»)
9. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).
10. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

Рекомендуемые информационные ресурсы в Интернете

11. <http://www.drofa.ru> — сайт издательства «Дрофа».
12. <http://www.edu.ru/> - Российский образовательный портал
13. <http://www.school.edu.ru/> - Российский общеобразовательный портал
14. <http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

2. Печатные пособия

- Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности
- Плакаты методические
- Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения

3. Технические средства

- Мультимедийный компьютер
- Экран (на штативе или навесной)
- Мультимедиапроектор

4. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Козел гимнастический

Конь гимнастический

Перекладина гимнастическая

Канат для лазания с механизмом крепления

Мост гимнастический подкидной

Скамейка гимнастическая жесткая

Коврик гимнастический

Мяч набивной (1,2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Маты гимнастические

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Флажки разметочные

Лента финишная

Дорожка разметочная для прыжков в длину

Рулетка измерительная

Номера нагрудные

Баскетбольные щиты с кольцами

Мячи баскетбольные

Стойки волейбольные

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Компрессор для накачивания мячей

Палатки туристские

Рюкзаки туристские

