Муниципальное общеобразовательное учреждение Мышкинская средняя общеобразовательная школа

Согласовано Согласовано Утверждено

Руководитель МО Зам. директора по УВР приказом

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Касаткина И.Б./ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Грибкова Е.М./ Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Яковлева Е.В./

Рабочая программа

по физической культуре

для 10 класса

на 2022-2023 учебный год

учитель: Касаткина И.Б.

Мышкин, 2022

**I.Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты**

проявляются в осмысленном восприятии всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире; развитии личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилении мотивации к социальному познанию и творчеству; воспитании личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности; умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, а также для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Предметные результаты**

характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности и проявляются в: знаниях об основных направлениях развития физической культуры в обществе, о физической культуре и здоровье как факторов полноценного и всестороннего развития личности; способностях организовывать самостоятельные занятия физической культурой, подбирать комплексы физических упражнений, регулировать физическую нагрузку в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма; двигательных навыках и умениях по основным разделам программы.

**Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих 10 класс**

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

**Объяснять:**

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

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

**Характеризовать:**

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

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

• особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

• особенности обучения и самообучения двигательным действиям, ос,обенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

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

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

**Соблюдать правила:**

• личной гигиены и закаливания организма;

• организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

• культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

• профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:**

• самостоятельные и самодеятельньте занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;

• контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

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

• приемы массажа и самомассажа;

• занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

• судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

• индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

• планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

• уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

• эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

• дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

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

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метанаях на дальность и на меткость**: метать различньв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четьтрехшажного варианта бросковьтх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальнук цель 2,5 х 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

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

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

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

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

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

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

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием.

Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

**Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Уровень | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1. | Скоростные | Бег, 30 м, с | 16  17 | 5.2 и ниже  5.1 | 5.1-4.8  5.0-4.7 | 4.4 и выше  4.3 | 6.1 и ниже  6.1 | 5.9-5.3  5.9-5.3 | 4.8 и выше  4.8 |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3х10м,с | 16  17 | 8.2 и ниже  8.1 | 8.0-7.7  7.9-7.5 | 7.3 и выше  7.2 | 9.7 и ниже  9.6 | 9.3-8.7  9.3-8.7 | 8.4 и выше  8.4 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16  17 | 180 и ниже  190 | 195-210  205-220 | 230 и выше  240 | 160 и ниже  160 | 170-190  170-190 | 210 и выше  210 |
| 4. | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16  17 | 1100 и ниже  1100 | 1300-1400  1300-1400 | 1500 и выше  1500 | 900 и ниже  900 | 1050-1200  1050-1200 | 1300 и выше  1300 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперёд из положения стоя, см | 16  17 | 5 и ниже  5 | 9-12  9-12 | 15 и выше  15 | 7 и ниже  7 | 12-14  12-14 | 20 и выше  20 |
| 6. | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши);  на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девушки) | 16  17  16  17 | 4 и ниже  5 | 8-9  9-10 | 11 и выше  12 | 6 и ниже  6 | 13-15  13-15 | 18 и выше  18 |

**Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в 10 классе**

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

**знать/понимать**

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

**уметь**

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

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

* повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
* подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
* организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
* активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Программа предусматривает формирование у школьников универсальных учебных действий:

*Личностные действия*:

* формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и

отечественном спорте;

* освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
* развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения
* мобилизировать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
* освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

*Регулятивные действия*:

* формирование собственного алгоритма решения познавательных задач;
* способность формулировать проблему и цели своей работы;
* определение адекватных способов и методов решения задачи;
* прогнозирование ожидаемых результатов и сопоставлении их с собственными знаниями по физической культуре;
* развитие навыков контроля и самоконтроля, оценивания своих действий в соответствии с эталоном.

*Познавательные действия:*

* самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
* умение структурировать знания;
* выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
* контроль и оценивание процесса и результата двигательной деятельности.

*Коммуникативные действия:*

* развитие навыков планирования учебного сотрудничества с учителем и сверстниками: постановка общей цели, планирование еѐ достижения, определение способов взаимодействия;
* освоение способов управления поведением: собственным и партнера; развитие умений конструктивно разрешать конфликты;

владение монологической и диалогической формами речи, развитие умений точно и полно выражать свои мысли

**Метапредметные результаты**

проявляются в способах организации и проведения различных форм занятий физической культурой, их планировании и содержательном наполнении; умениях вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты с учетом интересов сторон и сотрудничества.

**II.** **Виды деятельности учащихся, направленные на достижение результата:**

**виды деятельности со словесной (знаковой) основой:**

* Слушание объяснений учителя.
* Слушание и анализ выступлений своих товарищей.
* Самостоятельная работа с учебником.
* Работа с научно-популярной литературой;
* Отбор и сравнение материала по нескольким источникам.
* Написание рефератов и докладов.
* Выполнение заданий по разграничению понятий.
* Систематизация учебного материала.
* Редактирование программ.

**виды деятельности на основе восприятия элементов действительности:**

* Наблюдение за демонстрациями учителя.
* Просмотр учебных фильмов.
* Анализ проблемных ситуаций.

**III. Содержание учебного предмета 10 класс**

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

Первая содержательная линия примерной программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношении. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. В разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» содержаться сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений. В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой» соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся сведения об основах самостоятельной подготовки учащихся к соревновательной деятельности, даются понятия тренировочного процесса и тренировочного занятия, раскрываются общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке и ее связи со спортивно-оздоровительной деятельностью. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной физической подготовкой» дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности учащихся по одному из базовых видов спорта, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности. Отличительной особенностью этого раздела примерной программы, является предоставление возможности учащимся осуществлять углубленную подготовку по одному из базовых видов спорта. Определение вида спорта устанавливается решением педагогического Совета образовательного учреждения, исходя из интересов большинства учащихся, имеющихся в школе спортивных традиций и квалифицированных учителей (тренеров), а также его популярности и массовости в конкретном регионе. Принимая решение об углубленном освоении одного из видов спорта, предусматривается и соответствующее для этого увеличение объема часов (до 15%), который формируется за счет его уменьшения по другим темам раздела «Спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой». В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся практические умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки.

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов , а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика), ГТО

**IV. Формы организации учебной деятельности.**

Технологии личностно-ориентированного обучения:

* Разноуровнего обучения;
* Комплексного взаимообучения, в том числе игровой направленности.

Технологии развивающего обучения:

* коммуникативно-диалоговой деятельности;
* проектной и исследовательской деятельности;
* составления логических опорных конспектов;
* информационно-коммуникационные;
* проблемного обучения.

Здоровьесберегающие технологии.

Формы организации учебной деятельности:

* групповая;
* фронтальная;
* индивидуальная;
* парная.

Согласно ФГОС НОО всего на изучение физической культуры в **10** классе выделяется **102 ч** (3 часа в неделю, 34 учебных недель).

**V. Тематическое планирование**

**Примерное распределение программного материала в 10 классе.**

**Учебно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Распределение учебного времени на прохождение программного материала** | | |
| **Вид программного материала** | **Количество уроков** | **Виды деятельности** |
| **1.** | **Базовая часть** | **84** |  |
| **1.1** | Основы знаний | В процессе уроков | Пересказывают тексты по истории физической культуры. Понимают и раскрывают связь физической культуры с традициями и обычаями народа. Раскрывают значение подвижных игр и анализируют их положительное влияние на здоровье человека. Организуют и проводят подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Получают представление о работе мозга и нервной системы. Обосновывают важность рекомендаций как беречь нервную систему. Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений, физкультминуток для профилактики утомления. |
| **1.2** | Общеразвивающие упражнения | В процессе уроков | Составляют комплексы упражнений для развития физических качеств. Моделируют комплексы упражнений с учетом их цели. |
| **1.3** | Подвижные игры | В процессе уроков | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Проявляют быстроту, координацию и ловкость во время подвижных игр. |
| **1.4** | Спортивные игры  Волейбол  Баскетбол  Футбол | 26  11  11  4 | Терминология баскетбола. Стойка и  передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом.  Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах .  Игра «Быстро и точно» Ведение мяча змейкой правой и левой рукой, передача мяча двумя руками от груди, передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Отработка бросков в сетку. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Тактические действия при нападении ,прорыв, игра. |
| **1.5** | Гимнастика | 16 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Вис на согнутых руках, подтягивание. Лазание по канату. Круговая тренировка. Строевые упражнения. Опорный прыжок. Прыжки со скакалкой. Упражнения на снарядах. Кувырки. Акробатическое соединение изученных элементов |
| **1.6** | Единоборства | 1 | Элементы единоборств:стойки, передвижения в стойке; захваты рук и туловища; освобождение от захватов; борьба за предмет. Силовые упражнения и единоборства в парах. |
| **1.7** | Туризм | 1 | Поведение в экстремальных ситуациях. Установка палатки, работа с компасом, ориентирование на местности, преодоление турполосы. |
| **1.8** | Лёгкая атлетика | 27 | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Стартовый разгон, Спринтерский бег. Финальное усилие. Круговая эстафета. Метание мяча на заданное расстояние, в вертикальную и горизонтальную цель. Прыжки в длину 1-10 шагов разбега, Высокий и низкий старт. Бег 30м, 60м, 1000м. Метание мяча с 4-5 шагов. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с передачей предмета. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. |
| **1.9** | Лыжная подготовка | 12 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Подъем «елочкой», торможение «плугом». Поворот переступанием в движении. Катание с горы, прохождение дистанции до 3км. Круговые эстафеты |
| **1.10** | Плавание | 1 | Объясняют правила гигиены и техники безопасности поведения в воде. Объясняют технику разучиваемых действий в воде.Поведение в экстремальных ситуациях. |
| **2.** | **Вариативная часть** | **18** |  |
| **2.1** | Единоборства | 1 | Элементы единоборств: стойки, передвижения в стойке; захваты рук и туловища; освобождение от захватов; борьба за предмет. Силовые упражнения и единоборства в парах. |
| **2.1** | Спортивные игры  Футбол  Волейбол  Баскетбол | 10  6  2  2 | Терминология баскетбола. Стойка и  передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом.  Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах .  Игра «Быстро и точно» Ведение мяча змейкой правой и левой рукой, передача мяча двумя руками от груди, передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Отработка бросков в сетку. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Тактические действия при нападении ,прорыв, игра. |
| **2.2** | Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка | 4 | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Стартовый разгон, Спринтерский бег. Финальное усилие. Круговая эстафета. Метание мяча на заданное расстояние, в вертикальную и горизонтальную цель. Прыжки в длину 1-10 шагов разбега, Высокий и низкий старт. Бег 30м, 60м, 1000м. Метание мяча с 4-5 шагов. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с передачей предмета. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. |
| **2.3** | Туризм | 2 | Поведение в экстремальных ситуациях. Установка палатки, работа с компасом, ориентирование на местности, преодоление турполосы. |
| **2.4** | Плавание | 1 | Объясняют правила гигиены и техники безопасности поведения в воде. Объясняют технику разучиваемых действий в воде*.* Поведение в экстремальных ситуациях. |
|  | **ВСЕГО ЧАСОВ** | **102** |  |

В школе возможна реализация стандарта общего образования по разделу:

* «Плавание» при отсутствии в нашем образовательном учреждении условий для проведения практических занятий данного раздела учебной программы (бассейны при гостиничных комплексах или располагаются в другом городе) акцент делается на изучение теоретических основ данного вида деятельности, возможно освоение практических навыков в самостоятельных занятиях, в различных формах внеклассной работы с обучающимися(теоретические сведения о способах плавания; видах спорта включающих плавание; правила поведения и техника безопасности при занятиях плаванием, при купании в открытых водоёмах; первая помощь).
* «Единоборства» при отсутствии в нашем образовательном учреждении условий для проведения практических занятий данного раздела учебной программы (отсутствие борцовского ковра)акцент делается на изучение теоретических основ данного вида деятельности, возможно освоение практических навыков в самостоятельных занятиях, в различных формах внеклассной работы с обучающимися. «Элементы единоборств» для обучающихся изучаются в форме подвижных игр с элементами единоборств, силовых упражнений в парах. Девушки изучают элементы самообороны.
* «Туризм» теоретически (теоретические сведения о видах походов; правила и организация соревнований по туризму; виды костров, обустройство бивака; правила безопасности и поведения во время похода; содержание аптечки; первая помощь в походе) и частичного включения в урок элементов туризма (правила (последовательность) установки палатки; выполнение полосы препятствий; игры с ориентированием в пространстве; элементы спортивного ориентирования (определение расстояния, азимута)), практическая часть во внеурочное время (каникулы, выходные и праздничные дни).
* «Гимнастика» обучение технике лазания по канату целесообразно проводить в I и IV четвертях на спортивной полосе препятствий на школьном, городском стадионе, т.к. крепёж для каната в зале отсутствует.
* Уроки лыжной подготовки проводить в тихую безветренную погоду или при слабом (со скоростью не более 1,5 – 2 м/с) ветре при температуре не ниже - 16°С, для обучающихся 1-4 классов не ниже - 14°С. В дождливые, ветреные и морозные дни уроки физической культуры следует проводить в спортивном зале. (Рекомендательное письмо департамента образования Ярославской области от 27.01.2010 № 239/01-10).
* При отсутствии лыжного инвентаря у обучающегося на уроке ему рекомендовано быть готовым к занятиям на лыжах (наличие лыжной формы) в школе хорошая лыжная база.
* Освобожденные от занятий лыжной подготовкой присутствуют на уроке совместно с классом спортивной форме и обуви предназначенной для занятий на улице и выполняют упражнения в спокойном темпе и в соответствии с состоянием здоровья (строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; оздоровительная ходьба, бег с элементами ориентирования в пространстве, спортивного ориентирования; прыжки и прыжковые упражнения; метание в цель, на дальность; подвижные игры; подготовка теоретических сведений о зимних видах спорта, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; правила безопасности при занятиях лыжами, при проведении лыжных соревнований; теория лыжной техники (имитация лыжных ходов, спусков, подъёмов, торможений)).
* По причине изменяющихся климатических условий (осень – весна: дождь, низкий температурный режим; зима: отсутствие снежного покрова, гололёд, температура воздуха от 0°С до +6°С или от -14°С и ниже) на уроках физической культуры проводится: общая физическая подготовка; кроссовая подготовка; упражнения направленные на развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, координации, гибкости); элементы спортивных игр, гимнастики; подвижные игры; имитационные упражнения при обучении и совершенствовании лыжной техники.
* Учащиеся подготовительной группы выполняют задания не противоречащие

медицинским показателям (индивидуально). В данной группе используют те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышенные требования к организму. Занятия физической культурой в подготовительной группе проводятся совместно с основной группой по учебной программе; обе группы сдают установленные контрольные нормативы. При этом дети и подростки, отнесенные к подготовительной медицинской группе, нуждающиеся в некоторых ограничениях нагрузок, постепенно осваивают комплекс двигательных навыков и умений. Школьники данной группы, как известно, нуждаются в дополнительных тренировочных занятиях для повышения уровня физической подготовленности. Для этого используют секции общей физической подготовки, организуемые во внеурочное время, и другие формы занятий.

* Занятия по физической культуре со школьниками специальной медицинской группы проводятся по специально разработанной программе совместно с основной и подготовительной группами. Дети и подростки со значительными отклонениями в состоянии здоровья нуждаются в занятиях лечебной физической культурой (ЛФК), выполняют строевые упражнения, общеразвивающие упражнения (с уменьшенной дозировкой), технику контрольных упражнений (если не противопоказано), являются организаторами и помощниками судей при проведении соревнований, готовят теоретические сообщения по указанной теме, готовят презентации, пишут рефераты по заболеваемости и др.
* Отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания. Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкую их мотивацию к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей.

В ходе обучения, материал может повторяться и дополняться новыми знаниями, с учётом физиологических возможностей организма ребенка, а так же учитывая собственный опыт детей. Домашние задания повышают качество выполнения программы физического воспитания по всем видам физической подготовки, приучают детей к регулярным занятиям физическими упражнениями, которые постепенно становятся повседневной потребностью учащихся. Задания задаются систематически и наглядно демонстрируются учителем. Информация о нагрузке и дозировке упражнений доводится учителем. Учащиеся всегда имеют возможность получить индивидуальную консультацию по выполнению домашних заданий у учителя. Раздел «Домашнее задание» предлагаемое мной обучающимся, предусматривает постепенный рост результатов по классам, предложенные упражнения доступны для выполнения в домашних условиях. Для определения уровня физической подготовленности занимающихся в рабочей программе предусмотрено тестирование уровня физической подготовленности учащихся, итоги которого фиксируются в журнале и могут влиять на итоговую отметку.

На протяжении всего периода обучения особое место отводится соблюдению правил безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказанию первой помощи при травмах и несчастных случаях.

Формы контроля: демонстрация техники двигательного действия, физических способностей; составление КУ; знание правил соревнований по одному из базовых видов; тесты; зачет (10 класс), проектные, творческие и исследовательские работы.

**Оснащение. Физическая культура. Основная школа.**

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

**К**– полный комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса);

**Г**– комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько учащихся.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | Необходимое количество | | | | Примечание |
| Основная школа | Старшая школа | | |
| Базов уров. | Проф уров | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 6 |
| **1.** | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | | | | |
| 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 | Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень) |  | Д |  | |
| 1.3 | Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре | Д |  |  | |
| 1.4 | Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль) |  | Д |  | |
| 1.5 | Авторские рабочие программы по физической культуре | Д | Д | Д | |
| 1.6 | Учебник по физической культуре | К | К | К | | В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендуемых или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации |
| 1.7 | Дидактические материалы по основам разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» | Г | Г | Г | | Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек. |
| 1.8 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению | Д | Д | Д | | В составе библиотечного фонда |
| 1. 9 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д | Д | Д | | Методические пособия и рекомендации Ж. «Физическая культура в школе» |
| **2.** | **Печатные пособия** | | | | | |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | Д | Д | Д | |  |
| **3.** | Экранно-звуковые пособия | | | | | |
| 3.1 | Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» | Д | Д | Д | |  |
| 3.2 | Аудиозаписи | Д | Д | Д | | Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям;проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников |
| **4.** | Учебно-практическое оборудование | | | | | |
|  | *Гимнастика* |  |  |  | |  |
| 4.1. | Стенка гимнастическая | Г | Г | Г | |  |
| 4.2 | Бревно гимнастическое напольное | Г |  |  | |  |
| 4.3 | Бревно гимнастическое высокое | Г | Г | Г | |  |
| 4.4. | Козел гимнастический | Г | Г | Г | |  |
| 4.5. | Конь гимнастический |  |  | Г | |  |
| 4.6 | Перекладина  гимнастическая | Г | Г | Г | |  |
| 4.7 | Мост гимнастический подкидной | Г | Г | Г | |  |
| 4.8 | Скамейка гимнастическая жесткая | Г | Г | Г | |  |
| 4.9 | Контейнер с набором т/а гантелей | Г |  |  | |  |
| 4.10 | Скамья атлетическая, вертикальная |  | Г | Г | |  |
| 4.11 | Скамья атлетическая, наклонная |  | Г | Г | |  |
| 4.12 | Стойка для штанги |  | Д | Д | |  |
| 4.13 | Штанги тренировочные |  | Г | Г | |  |
| 4.14 | Гантели наборные |  | Г | Г | |  |
| 4.15 | Вибрационный тренажер М.Ф.Агашина | Г | Г | Г | |  |
| 4.16 | Маты гимнастические |  |  |  | |  |
| 4.17 | Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг) | Г | Г | Г | |  |
| 4.18 | Мяч малый (теннисный) | К | К | К | |  |
| 4.19 | Скакалка гимнастическая | К | К | К | |  |
| 4.20 | Мяч малый (мягкий) | К | К | К | |  |
| 4.21 | Палка гимнастическая | К | К | К | |  |
| 4.22 | Обруч гимнастический | К | К | К | |  |
| 4.23 | Пылесос | Д | Д | Д | | Для влажной уборки зала и спортивного инвентаря |
| 4.24 | Сетка для переноса малых мячей | Д | Д | Д | |  |
|  | *Легкая атлетика* |  |  |  | |  |
| 4.25 | Планка для прыжков в высоту | Д | Д |  | |  |
| 4.26 | Стойки для прыжков в высоту | Д | Д |  | |  |
| 4.27 | Рулетка измерительная (20м) | Д |  |  | |  |
| 4.28 | Номера нагрудные | Г | Г | Г | |  |
|  | *Спортивные игры* |  |  |  | |  |
| 4.29 | Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | Г |  |  | |  |
| 4.30 | Мячи баскетбольные | Г | Г | Г | |  |
| 4.31 | Сетка для переноса и хранения мячей | Д | Д | Д | |  |
| 4.32 | Жилетки игровые с номерами | Г | Г | Г | |  |
| 4.33 | Сетка волейбольная | Д |  |  | |  |
| 4.34 | Мячи волейбольные | Г | Г | Г | |  |
| 4.35 | Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей | Д | Д | Д | |  |
| 4.36 | Табло перекидное | Д |  |  | |  |
| 4.37 | Жилетки игровые с номерами | Г | Г | Г | |  |
| 4.38 | Ворота для мини-футбола | Д |  |  | |  |
| 4.39 | Сетка для ворот мини-футбола | Д |  |  | |  |
| 4.40 | Мячи футбольные | Г | Г | Г | |  |
| 4.41 | Номера нагрудные | Г | Г | Г | |  |
|  | Туризм |  |  |  | |  |
| 4.42 | Палатки туристские (двух местные) | Г |  |  | |  |
| 4.43 | Рюкзаки туристские | Г |  |  | |  |
| 4.44 | Комплект туристский бивуачный | Д |  |  | |  |
|  | Средства до врачебной помощи |  |  |  | |  |
| 4.45 | Аптечка медицинская | Д | Д |  | |  |
| **5.** | Спортивные залы | | | | | |
| 5.1 | Спортивный зал игровой |  |  |  | | С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек. |
| 5.2 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  |  |  | | Включает в себя: стеллажи, контейнеры |
| **6.** | Пришкольный стадион (площадка ) | | | | | |
| 6.1 | Легкоатлетическая дорожка | Д |  |  |  | |
| 6.2 | Сектор для прыжков в длину | Д |  |  |  | |
| 6.3 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | Д |  |  |  | |
| 6.4 | Площадка игровая волейбольная | Д |  |  |  | |
| 6.5 | Полоса препятствий | Д | Д |  |  | |
| 6.6 | Лыжная трасса | Д |  |  | Включающая, небольшие отлогие склоны | |

**VI.Учебно-методический комплект**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013

**Учебники:**

**Авторы:** доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

**Физическая культура 10 - 11  классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

**Пособия для учащихся:**

     Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая  культура". Учебник для учащихся  5-7  классов  и  8-9  классов.

**Пособия для учителя:**

- Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.

 - Настольная книга учителя физической культуры :: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин.  - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.

- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред.                 Э. Найминова. – М., 2001.

- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. – М., 1999.

- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.

- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М.,2001.

- Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.

**Сайты**

http://zdd.1september.ru/ - газета  "Здоровье  детей"

http://spo.1september.ru/ - газета  "Спорт  в  школе"

http://www.infosport.ru/press/fkvot/ - Физическая  культура: воспитание,  образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm -  Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

http://festival.1september.ru/ - Фестиваль  педагогических идей  «Открытый  урок»

Муниципальное общеобразовательное учреждение Мышкинская средняя общеобразовательная школа

Согласовано Согласовано Утверждено

Руководитель МО Зам. директора по УВР приказом от "\_\_\_" \_\_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Касаткина И.Б./ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Грибкова Е.М./ Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Яковлева Е.В./

Рабочая программа

по физической культуре

для 11 класса

на 2022-2023 учебный год

учитель: Касаткина И.Б.

Мышкин, 2022

**I.Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты**

проявляются в осмысленном восприятии всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире; развитии личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилении мотивации к социальному познанию и творчеству; воспитании личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности; умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, а также для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Предметные результаты**

характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности и проявляются в: знаниях об основных направлениях развития физической культуры в обществе, о физической культуре и здоровье как факторов полноценного и всестороннего развития личности; способностях организовывать самостоятельные занятия физической культурой, подбирать комплексы физических упражнений, регулировать физическую нагрузку в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма; двигательных навыках и умениях по основным разделам программы.

**Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих 11 класс**

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

**Объяснять:**

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

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

**Характеризовать:**

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

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

• особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

• особенности обучения и самообучения двигательным действиям, ос,обенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

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

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

**Соблюдать правила:**

• личной гигиены и закаливания организма;

• организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

• культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

• профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:**

• самостоятельные и самодеятельньте занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;

• контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

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

• приемы массажа и самомассажа;

• занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

• судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

• индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

• планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

• уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

• эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

• дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

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

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метанаях на дальность и на меткость**: метать различньв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четьтрехшажного варианта бросковьтх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальнук цель 2,5 х 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

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

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

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

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

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

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

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием.

Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

**Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Уровень | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1. | Скоростные | Бег, 30 м, с | 16  17 | 5.2 и ниже  5.1 | 5.1-4.8  5.0-4.7 | 4.4 и выше  4.3 | 6.1 и ниже  6.1 | 5.9-5.3  5.9-5.3 | 4.8 и выше  4.8 |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3х10м,с | 16  17 | 8.2 и ниже  8.1 | 8.0-7.7  7.9-7.5 | 7.3 и выше  7.2 | 9.7 и ниже  9.6 | 9.3-8.7  9.3-8.7 | 8.4 и выше  8.4 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16  17 | 180 и ниже  190 | 195-210  205-220 | 230 и выше  240 | 160 и ниже  160 | 170-190  170-190 | 210 и выше  210 |
| 4. | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16  17 | 1100 и ниже  1100 | 1300-1400  1300-1400 | 1500 и выше  1500 | 900 и ниже  900 | 1050-1200  1050-1200 | 1300 и выше  1300 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперёд из положения стоя, см | 16  17 | 5 и ниже  5 | 9-12  9-12 | 15 и выше  15 | 7 и ниже  7 | 12-14  12-14 | 20 и выше  20 |
| 6. | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши);  на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девушки) | 16  17  16  17 | 4 и ниже  5 | 8-9  9-10 | 11 и выше  12 | 6 и ниже  6 | 13-15  13-15 | 18 и выше  18 |

**Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в 10 классе**

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

**знать/понимать**

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

**уметь**

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

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

* повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
* подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
* организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
* активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Программа предусматривает формирование у школьников универсальных учебных действий:

*Личностные действия*:

* формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и

отечественном спорте;

* освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
* развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения
* мобилизировать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
* освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

*Регулятивные действия*:

* формирование собственного алгоритма решения познавательных задач;
* способность формулировать проблему и цели своей работы;
* определение адекватных способов и методов решения задачи;
* прогнозирование ожидаемых результатов и сопоставлении их с собственными знаниями по физической культуре;
* развитие навыков контроля и самоконтроля, оценивания своих действий в соответствии с эталоном.

*Познавательные действия:*

* самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
* умение структурировать знания;
* выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
* контроль и оценивание процесса и результата двигательной деятельности.

*Коммуникативные действия:*

* развитие навыков планирования учебного сотрудничества с учителем и сверстниками: постановка общей цели, планирование еѐ достижения, определение способов взаимодействия;
* освоение способов управления поведением: собственным и партнера; развитие умений конструктивно разрешать конфликты;

владение монологической и диалогической формами речи, развитие умений точно и полно выражать свои мысли

**Метапредметные результаты**

проявляются в способах организации и проведения различных форм занятий физической культурой, их планировании и содержательном наполнении; умениях вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты с учетом интересов сторон и сотрудничества.

**II.** Виды деятельности учащихся, направленные на достижение результата:

**виды деятельности со словесной (знаковой) основой:**

* Слушание объяснений учителя.
* Слушание и анализ выступлений своих товарищей.
* Самостоятельная работа с учебником.
* Работа с научно-популярной литературой;
* Отбор и сравнение материала по нескольким источникам.
* Написание рефератов и докладов.
* Выполнение заданий по разграничению понятий.
* Систематизация учебного материала.
* Редактирование программ.

**виды деятельности на основе восприятия элементов действительности:**

* Наблюдение за демонстрациями учителя.
* Просмотр учебных фильмов.
* Анализ проблемных ситуаций.

**III. Содержание учебного предмета 10 класс**

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

Первая содержательная линия примерной программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношении. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. В разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» содержаться сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений. В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой» соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся сведения об основах самостоятельной подготовки учащихся к соревновательной деятельности, даются понятия тренировочного процесса и тренировочного занятия, раскрываются общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке и ее связи со спортивно-оздоровительной деятельностью. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной физической подготовкой» дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности учащихся по одному из базовых видов спорта, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности. Отличительной особенностью этого раздела примерной программы, является предоставление возможности учащимся осуществлять углубленную подготовку по одному из базовых видов спорта. Определение вида спорта устанавливается решением педагогического Совета образовательного учреждения, исходя из интересов большинства учащихся, имеющихся в школе спортивных традиций и квалифицированных учителей (тренеров), а также его популярности и массовости в конкретном регионе. Принимая решение об углубленном освоении одного из видов спорта, предусматривается и соответствующее для этого увеличение объема часов (до 15%), который формируется за счет его уменьшения по другим темам раздела «Спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой». В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся практические умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки.

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов , а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика).

**IV. Формы организации учебной деятельности.**

Технологии личностно-ориентированного обучения:

* Разноуровнего обучения;
* Комплексного взаимообучения, в том числе игровой направленности.

Технологии развивающего обучения:

* коммуникативно-диалоговой деятельности;
* проектной и исследовательской деятельности;
* составления логических опорных конспектов;
* информационно-коммуникационные;
* проблемного обучения.

Здоровьесберегающие технологии.

Формы организации учебной деятельности:

* групповая;
* фронтальная;
* индивидуальная;
* парная.

Согласно ФГОС НОО всего на изучение физической культуры в 10 классе выделяется 102 ч (3 часа в неделю, 34 учебных недель).

V. Тематическое планирование

**Примерное распределение программного материала в 10 классе.**

**Учебно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Распределение учебного времени на прохождение программного материала** | | |
| **Вид программного материала** | **Количество уроков** | **Виды деятельности** |
| **1.** | **Базовая часть** | **84** |  |
| **1.1** | Основы знаний | В процессе уроков | Пересказывают тексты по истории физической культуры. Понимают и раскрывают связь физической культуры с традициями и обычаями народа. Раскрывают значение подвижных игр и анализируют их положительное влияние на здоровье человека. Организуют и проводят подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Получают представление о работе мозга и нервной системы. Обосновывают важность рекомендаций как беречь нервную систему. Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений, физкультминуток для профилактики утомления. |
| **1.2** | Общеразвивающие упражнения | В процессе уроков | Составляют комплексы упражнений для развития физических качеств. Моделируют комплексы упражнений с учетом их цели. |
| **1.3** | Подвижные игры | В процессе уроков | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Проявляют быстроту, координацию и ловкость во время подвижных игр. |
| **1.4** | Спортивные игры  Волейбол  Баскетбол  Футбол | 26  11  11  4 | Терминология баскетбола. Стойка и  передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом.  Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах .  Игра «Быстро и точно» Ведение мяча змейкой правой и левой рукой, передача мяча двумя руками от груди, передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Отработка бросков в сетку. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Тактические действия при нападении ,прорыв, игра. |
| **1.5** | Гимнастика | 16 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Вис на согнутых руках, подтягивание. Лазание по канату. Круговая тренировка. Строевые упражнения. Опорный прыжок. Прыжки со скакалкой. Упражнения на снарядах. Кувырки. Акробатическое соединение изученных элементов |
| **1.6** | Единоборства | 1 | Элементы единоборств:стойки, передвижения в стойке; захваты рук и туловища; освобождение от захватов; борьба за предмет. Силовые упражнения и единоборства в парах. |
| **1.7** | Туризм | 1 | Поведение в экстремальных ситуациях. Установка палатки, работа с компасом, ориентирование на местности, преодоление турполосы. |
| **1.8** | Лёгкая атлетика | 27 | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Стартовый разгон, Спринтерский бег. Финальное усилие. Круговая эстафета. Метание мяча на заданное расстояние, в вертикальную и горизонтальную цель. Прыжки в длину 1-10 шагов разбега, Высокий и низкий старт. Бег 30м, 60м, 1000м. Метание мяча с 4-5 шагов. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с передачей предмета. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. |
| **1.9** | Лыжная подготовка | 12 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Подъем «елочкой», торможение «плугом». Поворот переступанием в движении. Катание с горы, прохождение дистанции до 3км. Круговые эстафеты |
| **1.10** | Плавание | 1 | Объясняют правила гигиены и техники безопасности поведения в воде. Объясняют технику разучиваемых действий в воде.Поведение в экстремальных ситуациях. |
| **2.** | **Вариативная часть** | **18** |  |
| **2.1** | Единоборства | 1 | Элементы единоборств: стойки, передвижения в стойке; захваты рук и туловища; освобождение от захватов; борьба за предмет. Силовые упражнения и единоборства в парах. |
| **2.1** | Спортивные игры  Футбол  Волейбол  Баскетбол | 10  6  2  2 | Терминология баскетбола. Стойка и  передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом.  Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах .  Игра «Быстро и точно» Ведение мяча змейкой правой и левой рукой, передача мяча двумя руками от груди, передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Отработка бросков в сетку. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Тактические действия при нападении ,прорыв, игра. |
| **2.2** | Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка | 4 | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Стартовый разгон, Спринтерский бег. Финальное усилие. Круговая эстафета. Метание мяча на заданное расстояние, в вертикальную и горизонтальную цель. Прыжки в длину 1-10 шагов разбега, Высокий и низкий старт. Бег 30м, 60м, 1000м. Метание мяча с 4-5 шагов. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с передачей предмета. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. |
| **2.3** | Туризм | 2 | Поведение в экстремальных ситуациях. Установка палатки, работа с компасом, ориентирование на местности, преодоление турполосы. |
| **2.4** | Плавание | 1 | Объясняют правила гигиены и техники безопасности поведения в воде. Объясняют технику разучиваемых действий в воде*.* Поведение в экстремальных ситуациях. |
|  | **ВСЕГО ЧАСОВ** | **102** |  |

В школе возможна реализация стандарта общего образования по разделу:

* «Плавание» при отсутствии в нашем образовательном учреждении условий для проведения практических занятий данного раздела учебной программы (бассейны при гостиничных комплексах или располагаются в другом городе) акцент делается на изучение теоретических основ данного вида деятельности, возможно освоение практических навыков в самостоятельных занятиях, в различных формах внеклассной работы с обучающимися(теоретические сведения о способах плавания; видах спорта включающих плавание; правила поведения и техника безопасности при занятиях плаванием, при купании в открытых водоёмах; первая помощь).
* «Единоборства» при отсутствии в нашем образовательном учреждении условий для проведения практических занятий данного раздела учебной программы (отсутствие борцовского ковра)акцент делается на изучение теоретических основ данного вида деятельности, возможно освоение практических навыков в самостоятельных занятиях, в различных формах внеклассной работы с обучающимися. «Элементы единоборств» для обучающихся изучаются в форме подвижных игр с элементами единоборств, силовых упражнений в парах. Девушки изучают элементы самообороны.
* «Туризм» теоретически (теоретические сведения о видах походов; правила и организация соревнований по туризму; виды костров, обустройство бивака; правила безопасности и поведения во время похода; содержание аптечки; первая помощь в походе) и частичного включения в урок элементов туризма (правила (последовательность) установки палатки; выполнение полосы препятствий; игры с ориентированием в пространстве; элементы спортивного ориентирования (определение расстояния, азимута)), практическая часть во внеурочное время (каникулы, выходные и праздничные дни).
* «Гимнастика» обучение технике лазания по канату целесообразно проводить в I и IV четвертях на спортивной полосе препятствий на школьном, городском стадионе, т.к. крепёж для каната в зале отсутствует.
* Уроки лыжной подготовки проводить в тихую безветренную погоду или при слабом (со скоростью не более 1,5 – 2 м/с) ветре при температуре не ниже - 16°С, для обучающихся 1-4 классов не ниже - 14°С. В дождливые, ветреные и морозные дни уроки физической культуры следует проводить в спортивном зале. (Рекомендательное письмо департамента образования Ярославской области от 27.01.2010 № 239/01-10).
* При отсутствии лыжного инвентаря у обучающегося на уроке ему рекомендовано быть готовым к занятиям на лыжах (наличие лыжной формы) в школе хорошая лыжная база.
* Освобожденные от занятий лыжной подготовкой присутствуют на уроке совместно с классом спортивной форме и обуви предназначенной для занятий на улице и выполняют упражнения в спокойном темпе и в соответствии с состоянием здоровья (строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; оздоровительная ходьба, бег с элементами ориентирования в пространстве, спортивного ориентирования; прыжки и прыжковые упражнения; метание в цель, на дальность; подвижные игры; подготовка теоретических сведений о зимних видах спорта, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; правила безопасности при занятиях лыжами, при проведении лыжных соревнований; теория лыжной техники (имитация лыжных ходов, спусков, подъёмов, торможений)).
* По причине изменяющихся климатических условий (осень – весна: дождь, низкий температурный режим; зима: отсутствие снежного покрова, гололёд, температура воздуха от 0°С до +6°С или от -14°С и ниже) на уроках физической культуры проводится: общая физическая подготовка; кроссовая подготовка; упражнения направленные на развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, координации, гибкости); элементы спортивных игр, гимнастики; подвижные игры; имитационные упражнения при обучении и совершенствовании лыжной техники.
* Учащиеся подготовительной группы выполняют задания не противоречащие

медицинским показателям (индивидуально). В данной группе используют те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышенные требования к организму. Занятия физической культурой в подготовительной группе проводятся совместно с основной группой по учебной программе; обе группы сдают установленные контрольные нормативы. При этом дети и подростки, отнесенные к подготовительной медицинской группе, нуждающиеся в некоторых ограничениях нагрузок, постепенно осваивают комплекс двигательных навыков и умений. Школьники данной группы, как известно, нуждаются в дополнительных тренировочных занятиях для повышения уровня физической подготовленности. Для этого используют секции общей физической подготовки, организуемые во внеурочное время, и другие формы занятий.

* Занятия по физической культуре со школьниками специальной медицинской группы проводятся по специально разработанной программе совместно с основной и подготовительной группами. Дети и подростки со значительными отклонениями в состоянии здоровья нуждаются в занятиях лечебной физической культурой (ЛФК), выполняют строевые упражнения, общеразвивающие упражнения (с уменьшенной дозировкой), технику контрольных упражнений (если не противопоказано), являются организаторами и помощниками судей при проведении соревнований, готовят теоретические сообщения по указанной теме, готовят презентации, пишут рефераты по заболеваемости и др.
* Отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания. Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкую их мотивацию к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей.

В ходе обучения, материал может повторяться и дополняться новыми знаниями, с учётом физиологических возможностей организма ребенка, а так же учитывая собственный опыт детей. Домашние задания повышают качество выполнения программы физического воспитания по всем видам физической подготовки, приучают детей к регулярным занятиям физическими упражнениями, которые постепенно становятся повседневной потребностью учащихся. Задания задаются систематически и наглядно демонстрируются учителем. Информация о нагрузке и дозировке упражнений доводится учителем. Учащиеся всегда имеют возможность получить индивидуальную консультацию по выполнению домашних заданий у учителя. Раздел «Домашнее задание» предлагаемое мной обучающимся, предусматривает постепенный рост результатов по классам, предложенные упражнения доступны для выполнения в домашних условиях. Для определения уровня физической подготовленности занимающихся в рабочей программе предусмотрено тестирование уровня физической подготовленности учащихся, итоги которого фиксируются в журнале и могут влиять на итоговую отметку.

На протяжении всего периода обучения особое место отводится соблюдению правил безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказанию первой помощи при травмах и несчастных случаях.

Формы контроля: демонстрация техники двигательного действия, физических способностей; составление КУ; знание правил соревнований по одному из базовых видов; тесты; зачет (10 класс), проектные, творческие и исследовательские работы.

**Оснащение. Физическая культура. Основная школа.**

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

**К**– полный комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса);

**Г**– комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько учащихся.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | Необходимое количество | | | | Примечание |
| Основная школа | Старшая школа | | |
| Базов уров. | Проф уров | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 6 |
| **1.** | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | | | | |
| 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 | Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень) |  | Д |  | |
| 1.3 | Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре | Д |  |  | |
| 1.4 | Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль) |  | Д |  | |
| 1.5 | Авторские рабочие программы по физической культуре | Д | Д | Д | |
| 1.6 | Учебник по физической культуре | К | К | К | | В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендуемых или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации |
| 1.7 | Дидактические материалы по основам разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» | Г | Г | Г | | Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек. |
| 1.8 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению | Д | Д | Д | | В составе библиотечного фонда |
| 1. 9 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д | Д | Д | | Методические пособия и рекомендации Ж. «Физическая культура в школе» |
| **2.** | **Печатные пособия** | | | | | |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | Д | Д | Д | |  |
| **3.** | Экранно-звуковые пособия | | | | | |
| 3.1 | Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» | Д | Д | Д | |  |
| 3.2 | Аудиозаписи | Д | Д | Д | | Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям;проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников |
| **4.** | Учебно-практическое оборудование | | | | | |
|  | *Гимнастика* |  |  |  | |  |
| 4.1. | Стенка гимнастическая | Г | Г | Г | |  |
| 4.2 | Бревно гимнастическое напольное | Г |  |  | |  |
| 4.3 | Бревно гимнастическое высокое | Г | Г | Г | |  |
| 4.4. | Козел гимнастический | Г | Г | Г | |  |
| 4.5. | Конь гимнастический |  |  | Г | |  |
| 4.6 | Перекладина  гимнастическая | Г | Г | Г | |  |
| 4.7 | Мост гимнастический подкидной | Г | Г | Г | |  |
| 4.8 | Скамейка гимнастическая жесткая | Г | Г | Г | |  |
| 4.9 | Контейнер с набором т/а гантелей | Г |  |  | |  |
| 4.10 | Скамья атлетическая, вертикальная |  | Г | Г | |  |
| 4.11 | Скамья атлетическая, наклонная |  | Г | Г | |  |
| 4.12 | Стойка для штанги |  | Д | Д | |  |
| 4.13 | Штанги тренировочные |  | Г | Г | |  |
| 4.14 | Гантели наборные |  | Г | Г | |  |
| 4.15 | Вибрационный тренажер М.Ф.Агашина | Г | Г | Г | |  |
| 4.16 | Маты гимнастические |  |  |  | |  |
| 4.17 | Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг) | Г | Г | Г | |  |
| 4.18 | Мяч малый (теннисный) | К | К | К | |  |
| 4.19 | Скакалка гимнастическая | К | К | К | |  |
| 4.20 | Мяч малый (мягкий) | К | К | К | |  |
| 4.21 | Палка гимнастическая | К | К | К | |  |
| 4.22 | Обруч гимнастический | К | К | К | |  |
| 4.23 | Пылесос | Д | Д | Д | | Для влажной уборки зала и спортивного инвентаря |
| 4.24 | Сетка для переноса малых мячей | Д | Д | Д | |  |
|  | *Легкая атлетика* |  |  |  | |  |
| 4.25 | Планка для прыжков в высоту | Д | Д |  | |  |
| 4.26 | Стойки для прыжков в высоту | Д | Д |  | |  |
| 4.27 | Рулетка измерительная (20м) | Д |  |  | |  |
| 4.28 | Номера нагрудные | Г | Г | Г | |  |
|  | *Спортивные игры* |  |  |  | |  |
| 4.29 | Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | Г |  |  | |  |
| 4.30 | Мячи баскетбольные | Г | Г | Г | |  |
| 4.31 | Сетка для переноса и хранения мячей | Д | Д | Д | |  |
| 4.32 | Жилетки игровые с номерами | Г | Г | Г | |  |
| 4.33 | Сетка волейбольная | Д |  |  | |  |
| 4.34 | Мячи волейбольные | Г | Г | Г | |  |
| 4.35 | Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей | Д | Д | Д | |  |
| 4.36 | Табло перекидное | Д |  |  | |  |
| 4.37 | Жилетки игровые с номерами | Г | Г | Г | |  |
| 4.38 | Ворота для мини-футбола | Д |  |  | |  |
| 4.39 | Сетка для ворот мини-футбола | Д |  |  | |  |
| 4.40 | Мячи футбольные | Г | Г | Г | |  |
| 4.41 | Номера нагрудные | Г | Г | Г | |  |
|  | Туризм |  |  |  | |  |
| 4.42 | Палатки туристские (двух местные) | Г |  |  | |  |
| 4.43 | Рюкзаки туристские | Г |  |  | |  |
| 4.44 | Комплект туристский бивуачный | Д |  |  | |  |
|  | Средства до врачебной помощи |  |  |  | |  |
| 4.45 | Аптечка медицинская | Д | Д |  | |  |
| **5.** | Спортивные залы | | | | | |
| 5.1 | Спортивный зал игровой |  |  |  | | С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек. |
| 5.2 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  |  |  | | Включает в себя: стеллажи, контейнеры |
| **6.** | Пришкольный стадион (площадка ) | | | | | |
| 6.1 | Легкоатлетическая дорожка | Д |  |  |  | |
| 6.2 | Сектор для прыжков в длину | Д |  |  |  | |
| 6.3 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | Д |  |  |  | |
| 6.4 | Площадка игровая волейбольная | Д |  |  |  | |
| 6.5 | Полоса препятствий | Д | Д |  |  | |
| 6.6 | Лыжная трасса | Д |  |  | Включающая, небольшие отлогие склоны | |

**VI.Учебно-методический комплект**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013

**Учебники:**

**Авторы:** доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

**Физическая культура 10 - 11  классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

**Пособия для учащихся:**

     Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая  культура". Учебник для учащихся  5-7  классов  и  8-9  классов.

**Пособия для учителя:**

- Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.

 - Настольная книга учителя физической культуры :: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин.  - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.

- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред.                 Э. Найминова. – М., 2001.

- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. – М., 1999.

- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.

- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М.,2001.

- Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.

**Сайты**

http://zdd.1september.ru/ - газета  "Здоровье  детей"

http://spo.1september.ru/ - газета  "Спорт  в  школе"

http://www.infosport.ru/press/fkvot/ - Физическая  культура: воспитание,  образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm -  Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

http://festival.1september.ru/ - Фестиваль  педагогических идей  «Открытый  урок»