Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №19 с углубленным изучением отдельных предметов»

Приложение

к основной образовательной

программе основного общего

образования (ФК ГОС)

**Рабочая программа**

по учебному курсу

"Физическая культура"

10-11 классы

(профильный уровень)

Составители:

Долгих А.А.

Колоскова О.В.

Старый Оскол

***ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА***

Рабочая программа на курс среднего общего образования 10-11-ых классов по физической культуре (далее - Рабочая программа) разработана на основе государственного стандарта основного общего образования и на основе программы профильного уровня (Программы для общеобразовательных учреждений. «Физическая культура 5-11 классы». Автор-составитель А.П. Матвеев. Москва. Издательство «Просвещение, 2008г.».

**Цель и задачи**

Цель и задачи профильного обучения физической куль­туре. Общей **целью** образования в области физической куль­туры в школе является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здо­ровью, целостном развитии физических и психических ка­честв, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим программа ориентируется на решение следующих **задач**:

- развитие физических качеств и повышение функцио­нальных возможностей организма, совершенствование техни­ко-тактических действий в избранном виде спорта;

- воспитание бережного отношения к собственному здоро­вью, потребностей в его укреплении и длительном сохранении;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания и прикладной физической подготовки;

- освоение знаний о физической культуре, ее связи с фи­зическим воспитанием и спортивной подготовкой, роли в фор­мировании здорового образа жизни и сохранении творческого долголетия;

- формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, твор­ческого опыта в индивидуальных и коллективных формах за­нятий физическими упражнениями.

Программа рассчитана для оборонно-спортивных классов.

Формирование личности, готовой к активной и творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования. Наиболее полное достижение этой цели связывается с введением в школах Российской Федера­ции профильного обучения, которое призвано обеспечить пре­емственность общеобразовательных программ и программ профессионального образования.

Предметом общего образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность. Ее направленность и содержание связаны с совершенствова­нием физической природы человека, укреплением его здоро­вья и повышением функциональных возможностей организ­ма. В процессе освоения предмета «физическая культура» учащийся формируется как целостная личность, развивает свои физические, психические и нравственные качества, при­обретает знания, навыки и умения из соответствующих облас­тей науки и практики. Это позволяет рассматривать предмет «физическая культура» как основу профильного обучения старшеклассников и тем самым обеспечивать более качествен­ную их подготовку для будущего профессионального образо­вания:

- педагогического (по специальностям учитель, тренер, методист, инструктор);

- военного (по специальностям, требующим крепкого здоровья, повышенного уровня физической и технической подготовленности);

- медицинского (по специальностям, требующим знаний анатомии и физиологии человека, оздоровительной и лечеб­ной физической культуры).

Ориентируясь на профильное обучение, программа наце­ливает образовательный процесс в школе на более полную и качественную подготовку старшеклассников к поступлению в профессиональные учебные заведения на соответствующие специальности.

**Учебно - методический комплект:**

1. Программы по физической культуре 5-11 классы «Базовые и профильные уровни» под редакцией А.П. Матвеева, М.: «Просвещение», 2008, 143 с.;
2. Физическая культура. 10-11 классы: базовый уровень». Учебник для учащихся общеобразовательных организаций/ А.П. Матвеев, Е.С. Палехова – М: ООО Издательский центр "ВЕНТАНА-ГРАФ", 2012, 132 с.

На изучение физической культуры в 10-11 классах отводится 276 часов в год, по 4 часа в неделю (в каждом классе). В 10 классе – 140, в 11 – 136 часов.

***Формы организации и планирования образовательного процесса.*** На профильном уровне образования, так же как и на базовом уровне, уроки физической культуры подразделяются на три относительно самостоятельных типа: *с образовательно-познавательной направленностью, с образовательно-обучающей направленностью* и *с образовательно-тренировочной направленностью.* Уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как по типу комплексных уроков, т.е. с решением нескольких педагогических задач, так и по типу целевых уроков, т.е. с преимущественным решением одной педагогической задачи.

В средней (полной) школе на профильном уровне урочные формы учебных занятий физической культурой приобретают статус самостоятельных, так как учащимся предоставляется определенная самостоятельность в планировании и структурировании занятий, выборе состава упражнений и дозировки нагрузки, контроле за функциональным состоянием организма и результативностью тренировочного процесса. Роль учителя здесь сводится в большей степени к проведению консультаций по коррекции разрабатываемых учащимися индивидуальных методик, помощи в организации самостоятельных занятий, включая и занятия дома.

При таком подходе к организации учебного процесса, наряду с вышеназванными, традиционными типами уроков, выделяются так называемые *практико-ориентированные уроки (занятия),* которые по своей сути носят методический характер. На этих уроках учащиеся совместно с учителем разрабатывают индивидуальные учебные задания, составляют планы-конспекты, оценивают свою результативность в освоении двигательных действий и развитии физических качеств.

**Требования к уровню подготовки учащихся**

В требованиях к уровню подготовки выпускников школы сформулированы практические результаты освоения старшеклассниками содержания программы, которые соответствуют Государственному стандарту. Требования направлены на реализацию личностно ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать».

Требования не дифференцируются по годам обучения, а даются в интегральном, результирующем выражении. Использование такого подхода в учебной программе является оправданным, поскольку позволяет на протяжении всего периода обучения в средней (полной) общеобразовательной школе осуществлять объективное оценивание успеваемости учащихся на основе их реальных достижений по годам обучения, с учетом индивидуальных особенностей и способностей.

Кроме этого, программа предусматривает формирование у старшеклассников практических умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций*.*

**В познавательной деятельности***:*

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;

- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;

- формулирование полученных результатов;

**в информационно-коммуникативной деятельности***:*

- поиск нужной информации по заданной теме;

- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;

- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога;

**в рефлексивной деятельности***:*

*-* понимание ценности образования как средства развития культуры личности;

- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;

- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

**В результате освоения программы по физической культуре на профильном уровне выпускник должен:**

**знать/понимать**

• влияние оздоровительных систем физической культуры на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;

• формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;

• требования безопасности на занятиях физической культурой;

• способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

**уметь**

• планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;

• выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;

• преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;

• выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;

• выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;

• выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;

• осуществлять судейство в избранном виде спорта;

• проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);

• выполнять простейшие приемы самомассажа;

• оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

• выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

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

• повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

• подготовки к службе в Вооруженных силах Российской Федерации, МВД России, ФСБ России, МЧС России;

•организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.

**Содержание программы учебного курса**

**10 класс**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

**1. Знания о физической культуре**

**1.1. Физическая культура в жизни человека**, ее роль и значение в предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности. Общие представления о дневном и недельном циклах работоспособности человека. Влияние занятий физическими упражнениями на динамику работоспособности.

**1.2. Основные причины возникновения профессиональных заболеваний**,формы и содержание оздоровительных мероприятий по их профилактике в процессе трудовой деятельности (производственная гимнастика в режиме физической и умственной деятельности; простейшие сеансы аутотренинга, релаксации, массажа и самомассажа; банные процедуры).

**1.3. Современные оздоровительные системы физическойкультуры**, их формы, виды и содержание:

- адаптивная (лечебная) физическая культура как система реабилитации, восстановления и поддержания здоровья. Особенности содержания и методики занятий при заболеваниях органов зрения, дыхания, сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата (остеохондроз и радикулит; переломы, вывихи и ушибы);

- атлетическая гимнастика как система формирования телосложения; особенности методики организации и индивидуализации занятий; особенности контроля и оценки их эффективности;

- шейпинг как разновидность атлетической гимнастики для женщин, направленной на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма.

**1.4. Режим питания**при регулярных занятиях физической культурой. Основные питательные вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли). Особенности режима питания при формировании телосложения, увеличения и снижения массы тела.

**2. Способы самостоятельной деятельности**

2.1. **Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой**. Подготовка мест занятий, подбор инвентаря, оборудования и спортивной экипировки. Планирование системы индивидуальных занятий, распределение их в режиме дня и недели. Разработка и оформление планов-конспектов индивидуальных занятий.

2.2. **Оценка величины физической нагрузки на занятиях оздоровительной физической культурой.** Регистрация режима нагрузки во время занятий и анализ ее динамики (по частоте сердечных сокращений). Анализ воздействия на организм суммарной нагрузки за все время занятия (определение частоты сердечных сокращений при выполнении «одномоментной пробы» в начале и в конце занятия).

2.3. **Профилактические и восстановительные процедуры.** Проведение простейших приемов самомассажа (поглаживание, выжимание, разминание, потряхивание) нижних и верхних конечностей. Проведение простейших приемов релаксации (общее расслабление мышц туловища, чередование напряжения и расслабления отдельных мышечных групп, чередование режимов и зон воздействия физической нагрузки).

2.4. **Медико-педагогические наблюдения**за индивидуальным здоровьем, расчет индекса здоровья по показателям «пробы Руфье» (методика выполнения, регистрации и анализа). Ведение индивидуального дневника самонаблюдений за физическим развитием, физической подготовленностью и состоянием здоровья.

**3. Физическое совершенствование**

**3.1.** **Адаптивная (лечебная) гимнастика.**Комплексы упражнений в период физической реабилитации: после травм опорно-двигательного аппарата (переломов, вывихов, ушибов); после простудных заболеваний (ОРЗ, воспаление легких и т. п.). Комплексы упражнений при остеохондрозе и радикулите. Оздоровительные ходьба и бег.

**3.2.** **Атлетическая гимнастика (юноши).**Первый курс (первая серия). Лежа на спине (на скамейке), штанга на груди, жим штанги вперед. Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями вперед, разведение и сведение рук. Стоя, руки с гантелями вниз, подъем рук в стороны. Сидя на стуле, руки со штангой согнуты в локтях за головой, жим штанги вверх. Приседания со штангой на плечах. Сидя на стуле, стопы отягощены, поочередное поднимание ног. В упоре стоя, стопы отягощены, поочередное отведение ног назад.

- Сидя на стуле, руки за голову, напряженные (с сопротивлением рук) движения головой вперед и назад. Из наклона вперед руки со штангой вниз, подтягивание штанги к груди. Стоя, руки со штангой вниз, хватом снизу, сгибание и разгибание рук. Лежа на спине (на скамейке), руки со штангой за головой, поднимание штанги вперед (до уровня груди). Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями в стороны, поочередное сгибание рук в локтях. Лежа на спине (на скамейке), хват руками за скамейку за головой, поднимание и опускание туловища. Лежа на спине (на скамейке), руки вдоль туловища, хват руками за скамейку, одновременное поднимание ног. Стоя со штангой на плечах, поднимание на носки.

- Стоя, руки со штангой вниз хватом снизу, сгибание рук в локтях (подъем штанги к груди). Стоя, руки с гантелями вниз, поочередное сгибание рук в локтях. Лежа на спине (на скамейке), руки со штангой за головой, поднимание штанги вперед с последующим опусканием вниз (туловища не касаться). Стоя, штанга на груди, жим штанги вверх. Стоя, руки со штангой вниз узким хватом, подтягивание штанги вверх к груди (сгибание рук с разведением локтей в стороны). Из полунаклона вперед руки с гантелями вниз, разведение рук в стороны. Из полунаклона вперед одна рука опирается о колено, другая с гантелей вниз, ритмичное сгибание руки в локтевом суставе (в лицевой плоскости). Сидя в наклоне (на скамейке), руки с гантелями вниз, поочередное поднимание гантелей движением назад за спину. Сидя на скамейке, руки со штангой согнуты в локтях, поднимание и опускание штанги движением кистей вверх-вниз. Лежа на спине (на скамейке), руки за головой, пятки на приподнятой опоре, поднимание и опускание туловища. Стоя, штанга на плечах, поднимание на носки. Из о. с. со штангой на плечах поочередные выпады вперед одной ногой с сильным сгибанием другой.

- Приседание со штангой на плечах. Сидя на скамейке, хват руками за скамейку, стопы ног отягощены, выпрямление ног вперед. Лежа на животе (на скамейке), руки вверх, хват за скамейку, сгибание ног в коленях с отягощением стоп. Из приседа руки со штангой вниз, выпрямление в стойку. Из наклона вперед руки со штангой вниз, подтягивание штанги к груди. Лежа на спине (на скамейке), штанга на груди, жим штанги вперед. Лежа на спине (на скамейке), руки со штангой за головой, поднимание штанги вперед до уровня.

- Стоя, руки со штангой вниз, поднимание штанги вперед-вверх. Сидя на скамейке в полунаклоне, руки с гантелями согнуты, локти на коленях, попеременное разгибание и сгибание рук к плечам. Стоя, руки со штангой вниз хват сверху, подтягивание штанги к груди. Полунаклон, руки с гантелями вниз, разведение рук в стороны. Ходьба на носках со штангой на плечах. Лежа на спине (на скамейке), руки в «замок» за головой, ноги согнуты в коленях, пятки на приподнятой опоре, поднимание и опускание туловища. Лежа на спине (на скамейке), руки вдоль туловища, хват за скамейку, поднимание и опускание ног (с большой амплитудой до возможного предела). Стоя, штанга на плечах, поднимание на носках.

- Лежа на спине (на скамейке), штанга на груди широким хватом, жим штанги вперед. Лежа на животе (на скамейке), руки с гантелями в стороны — вверх, поднимание прямых рук (с максимально возможной амплитудой). Стоя в полунаклоне, руки со штангой вниз узким хватом, тяга штанги к груди. Стоя, руки со штангой вниз, хват сверху, подтягивание штанги к груди (с разведением локтей в стороны). Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями вдоль туловища, поочередное сгибание рук в локтях. Стоя, руки с гантелями вниз, наклоны туловища в стороны («маятник»). Лежа на спине (на скамейке), руки за головой, хват за скамейку, согнутые в коленях ноги пятками на приподнятой опоре, поднимание пропускание туловища.

- Приседание со штангой на плечах. Из приседа хват лежащей штанги сверху, встать, руки со штангой вниз. Сидя на скамейке, хват руками за скамейку, ноги с отягощением, выпрямление ног вперед. Лежа на животе (на скамейке), руки вверх, хват за скамейку, сгибание ног в коленях с отягощением стоп. Стоя, штанга на плечах, поднимание на носках. Сидя на скамейке, руки со штангой хватом снизу согнуты в локтях, поднимание и опускание штанги движением кистей вверх-вниз. Сидя на скамейке, руки со штангой хватом сверху согнуты в локтях, поднимание и опускание штанги движением кистей вверх-вниз.

- Лежа на спине (на скамейке), штанга узким хватом на груди, жим штанги вперед. Лежа на спине (на скамейке), руки со штангой вверх, поднимание штанги вперед. Лежа на спине (на скамейке), руки со штангой за головой, поднимание штанги вперед с последующим опусканием вниз (туловища не касаться). Сидя в наклоне на скамейке, руки с гантелями вниз, разведение рук в стороны. Из наклона вперед руки со штангой вниз хватом снизу, выпрямление туловища, руки вниз. Сидя на скамейке в полунаклоне, руки с гантелями согнуты, локти на коленях, попеременное разгибание и сгибание рук (движения к плечам и обратно). Из полунаклона вперед одна рука опирается о колено, другая с гантелей вниз; ритмичное сгибание руки с гантелью в локтевом суставе (в лицевой плоскости). Сидя на скамейке в полунаклоне, руки с гантелями согнуты, локти на коленях, попеременное разгибание и сгибание рук (движения к плечам и обратно). Стоя, руки с гантелями вниз, наклоны туловища в стороны («маятник»). Лежа на спине (на скамейке), руки за головой, хват за скамейку, согнутые в коленях ноги пятками на приподнятой опоре, поднимание и опускание туловища.

- Приседание со штангой на плечах. Сидя на скамейке, хват руками за скамейку, стопы ног отягощены, выпрямление ног вперед. Лежа на животе (на скамейке), руки вверх, хват за скамейку, сгибание ног в коленях с отягощением стоп. Из о. с. со штангой на плечах поочередные выпады вперед одной ногой с сильным сгибанием другой. Из наклона вперед руки со штангой вниз, поднимание туловища, руки вниз. Стоя, руки со штангой вниз хватом сверху, поднимание и опускание плеч. Ходьба на носках со штангой на плечах. Стоя, руки со штангой вниз хватом сверху, подтягивание штанги к груди сгибанием рук и разведением локтей в стороны.

- Лежа на спине (на скамейке), руки со штангой вверх, поднимание штанги вперед. Приседание со штангой на плечах. Из наклона вперед руки со штангой вниз, поднимание туловища, руки вниз. Стоя, штанга на груди, жим штанги вверх. Стоя в полунаклоне, руки со штангой вниз узким хватом, тяга штанги к груди. Лежа на спине (на скамейке), руки со штангой за головой, поднимание штанги вперед с последующим опусканием вниз (туловища не касаться). Стоя, руки со штангой вниз узким хватом снизу, сгибание рук в локтях (поднимание штанги к груди). Сидя на скамейке, хват руками за скамейку, стопы ног отягощены, выпрямление ног. Лежа на животе (на скамейке), руки вверх, хват за скамейку, сгибание ног в коленях с отягощением стоп. Из о. с. со штангой на плечах поочередные выпады вперед одной ногой с сильным сгибанием другой. Стоя, руки со штангой вниз хватом сверху, подтягивание штанги к груди сгибанием рук и разведением локтей в стороны. Лежа на спине (на скамейке), руки за головой, хват за скамейку, согнутые в коленях ноги пятками на приподнятой опоре, поднимание и опускание туловища.

**3.2.** **Шейпинг (девушки).**Упражнения общего воздействия.Комплексы общеразвивающих упражнений с дополнительным отягощением на различные мышечные группы (в устойчивом ритме под музыкальное сопровождение). Упражнения танцевального характера (в повышенном темпе). Прыжковые упражнения со скакалкой (в длительных сериях).

- Упражнения для мышц живота (сгибателей). Сидя с опорой на руки сзади, поочередное поднимание ног (в оптимальном темпе); то же, но одновременное поднимание ног. Лежа на правом боку, махи левой ногой вперед и в сторону; то же, но на левом боку правой ногой. Стоя правым боком к гимнастической стенке с опорой на правую руку, махи левой ногой вперед и в сторону; то же, но левым боком правой ногой. Лежа на спине, руки вдоль туловища, поднимание правой ноги до вертикального положения; то же, но поднимание левой ноги; то же, но одновременное поднимание ног. Лежа на спине, руки за головой в «замок», ноги фиксированы, поднимание туловища.

- Упражнения для мышц спины (разгибателей).Лежа на животе, руки за головой в «замок»; ритмичное прогибание туловища с подниманием ног («лодочка»). Лежа на животе, руки вверх; поочередное поднимание ног; то же, но одновременное поднимание ног. Лежа на животе на гимнастической скамейке поперек, руки на поясе (за головой, вверх), поднимание туловища до предела. Лежа на животе на гимнастической скамейке поперек, руки за головой, повороты туловища влево и вправо. Стоя, ноги врозь, руки с гантелями у груди, повороты туловища влево и вправо; то же, но руки в стороны.

- Упражнения для ягодичных мышц.Стоя, ноги врозь и слегка согнуты, правая рука на животе, левая на ягодице, напрягая ягодичные мышцы, движение тазом вперед (зафиксировать 3 – 5 с), расслабиться. Стоя, руки на поясе, ритмичные наклоны вперед с «круглой» спиной; то же, но руки за головой в «замок». Лежа на животе на возвышении, ноги зафиксированы, поднимание туловища. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища, напрягая ягодичные мышцы, поднимание таза вверх; то же, но с разведением и сведением колен. Упор стоя на коленях, напрягая ягодичные мышцы, отведение согнутой правой (левой) ноги назад.

- Упражнения для отводящих мышц бедра.Лежа на правом боку, рука согнута в локте и поддерживает голову, махи ногой в сторону; то же, лежа на правом боку. Лежа на правом боку, рука согнута в локте, поддерживает голову, сгибая ногу, отвести колено в сторону; то же, лежа на другом боку.

- Упражнения для мышц-разгибателей бедра.Стоя в широкой стойке, стопы развернуты наружу, руки вперед, присед (зафиксировать 5 – 10 с) и медленно выпрямиться. Стоя, ноги вместе, опираясь спиной о стену, руки на поясе, не разводя колени в стороны, опуститься в полуприсед (зафиксировать 5—10 с) и медленно выпрямиться. Стоя в широкой стойке, опираясь спиной о стену, руки на поясе, разводя колени в стороны, опуститься в полуприсед (зафиксировать 3—5 с) и медленно выпрямиться. Сидя с опорой на руки сзади, ноги согнуты в коленях, ритмичное поочередное выпрямление ног. Лежа на спине, руки за головой в «замок», ноги согнуты в коленях, стопы отягощены, поочередное поднимание стоп до горизонтального положения.

- Упражнения для мышц-сгибателей бедра.Лежа на животе, руки согнуты в локтях и поддерживают голову, стопы отягощены, поочередное сгибание ног в коленях. Стоя на одной ноге с опорой о гимнастическую стенку, стопы отягощены; поочередное сгибание ног в коленях до горизонтального положения.

- Упражнения для мышц стопы и голени. Стоя, руки на поясе, ритмичное поднимание на носках (можно с дополнительным отягощением). Подскоки на одной и обеих ногах. Прыжки со скакалкой. Многоскоки на ровной поверхности; то же, но с использованием препятствий. Соскоки с возвышения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Отжимание в упоре лежа; то же, но в упоре стоя (с постепенным разведением рук в стороны). Подтягивание из виса стоя; то же, но из виса лежа. Стоя, руки с гантелями вниз, одновременное сгибание рук вперед до горизонтальной линии; то же, но поочередное сгибание рук. Стоя, руки с гантелями согнуты в локтях, одновременное сгибание рук к плечам; то же, но поочередное сгибание рук. Полунаклон вперед, руки с гантелями вниз, разведение рук в стороны. Полунаклон вперед, руки с гантелями вниз, сгибая руки в локтях, поднимание гантелей к груди. Полунаклон вперед, руки с гантелями вниз, отведение прямых рук назад.

- Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.Стоя, ноги вместе, руки вперед, наклоны вперед; то же, но наклоны назад; то же, но наклоны в стороны; то же, но ноги в широкой стойке. Стоя, ноги вместе, повороты туловища в правую и левую сторону; то же, но стоя в широкой стойке. Стоя, руки на поясе, круговые движения туловищем; то же, но круговые движения тазом. Стоя, руки в стороны, круговые движения руками вперед, назад. Стоя, руки с гимнастической палкой вниз хватом сверху, выкруты. Полушпагаты и шпагаты.

**Спортивная деятельность с элементами прикладной физической подготовки**

**4. Знания о физической культуре и спорте**

**4.1.** **Спорт как соревновательная деятельность.**Базовые понятия: спорт, соревновательная деятельность, спортивная подготовка (общие представления о физической, технической и психологической подготовке). Понятие «спортивная форма» и его связь с общей и специальной физической работоспособностью.

**4.2.** **Общие закономерности развития физических качеств**и основы индивидуализации содержания тренировочных занятий по избранному виду спорта. Логика распределения тренировочных занятий в процессе спортивной подготовки, понятие цикличности динамики физической нагрузки.

**5. Способы самостоятельной деятельности**

**5.1.** **Организация самостоятельных занятий спортивной подготовкой.**Подготовка мест занятий, инвентаря и оборудования, профилактические мероприятия по безопасности проведения тренировочных занятий (в домашних условиях, спортивных залах и на открытых площадках, при разных погодных условиях). Разработка индивидуальных планов-конспектов тренировочных занятий.

**5.2**. **Содержание самостоятельных занятий избранным видом спорта.**Совершенствование индивидуальной техники двигательных действий; развитие общих и специальных физических качеств. Контроль режимов нагрузки и их самостоятельное регулирование во время тренировочных занятий. Тестирование уровня развития общих и специальных физических качеств.

**6. Спортивное совершенствование**

**6.1.** **Гимнастика с основами акробатики.**Соревновательные упражнения и индивидуально подобранные спортивные комбинации по одному из видов гимнастики (на уровне требований I юношеского разряда по Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК). Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши):ходьба по гимнастическому бревну с поворотами и с расхождением; передвижение в висе на руках по горизонтально натянутому канату и в висе на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия.

**6.2.** **Легкая атлетика.**Соревновательные упражнения по одному из видов легкой атлетики (на уровне требований I юношеского разряда по ЕВСК). Прикладные упражнения (юноши):кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» на спине.

**6.3. Кроссовая подготовка.** Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**6.4**. **Спортивные игры.**Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини). Специальные упражнения для развития скорости реакции, внимания, оперативного мышления (из спортивных игр: настольный теннис, бадминтон, ручной мяч).

**7. Прикладная физическая подготовка**

**Прикладная физическая подготовка представлена в соответствующих видах спорта. Вид спорта избирается в соответствии с возможностями материально-технической базы образовательного учреждения, интересов и физических способностей учащихся.**

**Введение в профессиональную деятельность**

**8. Знания о физической культуре**.

**8.1.** **Физическая культура как предмет профессиональной деятельности** специалиста в педагогической, военной и медицинской областях. Краткая характеристика основных видов и форм профессиональной деятельности преподавателя физической культуры.

**8.2.** **Содержание профессиональной подготовки специалистов по физической культуре**в высших профессиональных образовательных учреждениях; характеристика специальностей и специализаций; основные требования вступительных экзаменов.

**9. Практико-ориентированная подготовка**

**9.1. Организующие команды.**Способы и приемы подачи команд при построении, передвижении, выполнении комплексов упражнений.

**9.2.** **Оздоровительные формы занятий физической культурой.**Способы и приемы проведения занятий с учащимися начальных классов (гимнастика до занятий, подвижные перемены, подвижные игры в группах продленного дня). Разработка конспектов содержания занятий. Объяснение и исправление ошибок во время занятий; регулирование физической нагрузки по внешним признакам и показателям частоты сердечных сокращений (пульсу).

**9.3.** **Физкультурные праздники.**Способы организации и проведения праздников (в качестве помощников учителя). Жесты, команды, замечания, способы передвижения по площадке, использование технических средств (свистка, мегафона, аудиотехники, демонстрационных плакатов и стендов).

**11 класс**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

1. **Знания о физической культуре**

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

**1.2. Влияние занятий физическими упражнениями родителей на здоровье их будущих детей.** Вредные привычки родителей как фактор риска для полноценного физического и психического развития ребенка. Система гигиенических мероприятий в предродовой и послеродовой периоды у женщин (материал для девушек):режим дня и питания, занятия физическими упражнениями (содержание, направленность, формы организации), закаливание (формы организации и проведения), пешие прогулки (формы организации и проведения).

**1.3.** **Современные оздоровительные системы физической культуры.**Цель, задачи, формы и содержание:

- ритмическая гимнастикакак система приобретения и сохранения культуры и красоты движений, стройности фигуры; особенности методики организации и индивидуализации занятий, особенности контроля и оценки их эффективности;

- аэробная гимнастика (аэробика)как система комплексного воздействия на развитие органов дыхания и кровообращения, поддержания оптимального уровня общей выносливости; особенности методики организации и индивидуализации занятий, особенности контроля и оценки их эффективности;

- атлетические единоборствакак система самозащиты без оружия; особенности методики организации ииндивидуализации занятий, особенности контроля и оценки их эффективности.

**2. Способы самостоятельной деятельности**

**2.1.** **Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.** Планирование индивидуальных занятий оздоровительными системами (подбор упражнений, дозировка нагрузки). Анализ эффективности занятий по показателям самочувствия (общее настроение, режим сна и питания).

**2.2.** **Профилактические и восстановительные процедуры.**Методика общего массажа (основные приемы и последовательность их проведения). Простейшие варианты. аутогенной тренировки (самовнушение).

**2.3**. **Оказание доврачебной помощи**при травмах опорно-двигательного аппарата (ушибах, вывихах, переломах). Способы переноски (транспортировки) пострадавшего.

**2.4.** **Медико-педагогические наблюдения.**Определение уровня работоспособности с помощью теста «PWC 170» (методика выполнения, регистрации и анализа).

**3**. **Физическое совершенствование**

**3.1.** Атлетические единоборства (юноши).

- Упражнения в самостраховке. Сед в группировке, перекат назад. Полуприсед, руки вперед, перекат назад с акцентированным (страховочным) ударом прямыми руками по ковру. Полуприсед, руки вперед, перекат с разворотом на бок с акцентированным (страховочным) ударом рукой по ковру. Стоя в широкой стойке, сгибая ноги, наклониться вперед, правую (левую) руку между ног, резко наклоняя голову вниз, перекат через правое (левое) плечо.

-Стойки и захваты. Стойки по положению туловища и положению стоп. Разновидности тактических перемещений. Захваты: одной руки двумя руками, туловища двумя руками спереди и двумя руками сзади, шеи с рукой сверху. Освобождение от захвата: одной руки, туловища сзади и спереди, шеи сзади и спереди.

- Броски и удержания. Подножки: передняя, задняя. Броски: через бедро, рывком за пятку, захватом ног. Удержания: сбоку захватом руки и шеи; со стороны головы захватом рук и туловища.

- Защитные действия и приемы. Защита от удара кулаком в голову. Защита от удара кулаком снизу. Защита от удара ногой: уклоном; уклоном с подставкой руки; подставкой руки в положении стоя. Загиб руки за спину. Загиб руки за спину сзади с переходом к сваливанию. Рычаг руки наружу с переходом к сваливанию. Рычаг руки внутрь с переходом на загиб за спину. Защитно-ответные действия при ударе ножом (сверху, прямо, снизу).

**3.1.** Ритмическая гимнастика (девушки).Комплексы стилизованных общеразвивающих упражнений для формирования точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг, переменный шаг, шаг галопа, польки и вальса). Танцевальные композиции движений из народных и современных танцев. Комбинации упражнений художественной гимнастики с мячом, скакалкой, обручем (по выбору).

-Аэробная гимнастика (девушки).Композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов). Стилизованные упражнения для развития выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.

**Спортивная деятельность с элементами прикладной физической подготовки**

**4. Знания о физической культуре и спорте**

**4.1.** **Общие представления о прикладной физической подготовке**как форме организации занятий физической культурой по подготовке человека к предстоящей жизни, цель, задачи, организация. Сходство и различия прикладной физической подготовки со спортивной подготовкой.

**5. Способы самостоятельной деятельности**

**5.1**. **Содержание самостоятельных занятий избранным видом спорта.**Планирование и регулирование физической нагрузки в системе тренировочного процесса по избранному виду спорта. Страховка и самостраховка во время выполнения сложных движений и физических упражнений.

**6. Спортивное совершенствование**

**6.1.** Гимнастика с основами акробатики.Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений (на основе ранее изученного учебного материала). Спортивные комбинации в избранном виде гимнастического многоборья в условиях соревновательной деятельности (повышение уровня спортивной квалификации).

**6.2.** Легкая атлетика.Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений (на основе ранее освоенного учебного материала). Легкоатлетические упражнения в избранном виде спорта в условиях соревновательной деятельности (повышение уровня спортивной квалификации).

**6.3. Кроссовая подготовка.** Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**6.4.** Спортивные игры.Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче). Спортивные игры в условиях соревновательной деятельности.

7. **Прикладная физическая подготовка.**

**7.1.** Прикладные упражнения начальной военной подготовки. Строевые команды и приемы. Ходьба с грузом на плечах по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением. Передвижение в висе на руках (юноши)по горизонтально натянутому канату и в висе на руках с захватом каната ногами (девушки).Лазанье по гимнастическому канату (юноши)и гимнастической стенке с грузом на плечах (девушки).Опорные прыжки через препятствия (юноши).

Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования. Преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине (юноши).

**Введение в профессиональную деятельность**

**8. Знания о физической культуре**

**8.1.** **Урочные формы занятий.**Урочные занятия как основная форма тренировочного процесса, их структура и особенности построения (по фазам работоспособности учащихся). Уроки физической культуры в школе как основная форма педагогического процесса, их структура и особенности планирования, связь с другими формами занятий физической культурой.

**9. Практико-ориентированная подготовка**

**9.1.** **Обучение физическим упражнениям.**Способы и приемы обучениямладших школьников простейшим двигательным действиям и физическим упражнениям: показ, объяснение и исправление ошибок. Способы страховки и оказания помощи при выполнении упражнений (на материале школьной программы по физической культуре).

**9.2.** **Уроки физической культуры.**Проведение фрагментов и частей уроков физической культурыс младшими школьниками. Проведение подготовительной, основной и заключительной частей урока (по конспектам учителя). Проведение тематических бесед (на материале школьной программы по физической культуре).

**9.3.** **Тестирование физической подготовленности**младших школьников. Показ и объяснение правильности выполнения тестовых упражнений. Фиксирование результатов выполнения тестовых упражнений и оформление протоколов тестирования.

**9.4.** **Судейство соревнований**по избранному виду спорта. Составление программы соревнований (по круговой и олимпийской системам). Основные передвижения судьи во время судейства соревнований, его команды и жесты.

**Тематическое планирование**

**10 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№  П/П | Разделы и темы | Количество  часов | | | |
| 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | **Физкультурно-оздоровительная деятельность**  *Знания о физической культуре*  - физическая культура в жизни человека  - основные причины возникновения профессиональных заболеваний  - современные оздоровительные системы физической культуры  - режим питания при занятиях физической культурой | 4  1  1  1  1 |  |  |  |
| 2 | **Способы самостоятельной деятельности**  **-** организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой  **-** оценка величины физической нагрузки на занятиях оздоровительной физической культурой  - профилактические и восстановительные процедуры  - медико-педагогическое наблюдение | 5  1  1  2  1 |  |  |  |
| 3 | **Физическое совершенствование**  **-** Адаптивная (лечебная) гимнастика  - Атлетическая гимнастика | 32 |  | 26 | 6 |
| **Спортивная деятельность с элементами прикладной физической подготовки** | | | | | |
| 4 | ***Знания о физической культуре и спорте***  - Спорт как соревновательная деятельность  **-** Общие закономерности развития физических качеств | 3  1  2 |  |  |  |
| 5 | **Способы самостоятельной деятельности**  - Организация самостоятельных занятий спортивной подготовкой  - содержание самостоятельных занятий избранным видом спорта | 2 |  | 1  1 |  |
| 6 | **Спортивное совершенствование**  **-**гимнастика с основамиакробатики  - легкая атлетика  - кроссовая подготовка  - русская лапта  - спортивные игры (волейбол, баскетбол) | 65  9  6  9 | 15  6  7 | 13 |  |
| 7 | **Прикладная физическая подготовка**  - Прикладные упражнения из видов спорта | 12 |  |  | 12 |
| **Введение в профессиональную деятельность** | | | | | |
| 8  9 | **Знания о физической культуре**  - Физическая культура как предмет профессиональной деятельности  - Содержание профессиональной подготовки специалистов по физической культуре  **Практико-ориентированная подготовка**  - обучение физическим упражнениям  - уроки физической культуры  - тестирование физической подготовленности  - судейство спортивных соревнований | 2  7 | 2 |  | 1  1  3  1  1 |
| 10 | **Резерв времени учителя физической культуры** | 10 | | | |
|  | Итого: | 140 | | | |
|  | Всего: | 140 | | | |

**11 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№  П/П | Разделы и темы | Количество  часов | | | |
| 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | **Физкультурно-оздоровительная деятельность**  *Знания о физической культуре*  - современные оздоровительные системы физической культуры  - Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья  - Влияние занятий физическими упражнениями родителей на здоровье их будущих детей | 4  1  1  2 |  |  |  |
| 2 | **Способы самостоятельной деятельности**  **-** организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой  - профилактические и восстановительные процедуры  - оказание доврачебной помощи  - медико-педагогическое наблюдение | 5  1  2  1 | 1 |  |  |
| 3 | **Физическое совершенствование**  **-** Атлетические единоборства | 32 |  | 25 | 7 |
| **Спортивная деятельность с элементами прикладной физической подготовки** | | | | | |
| 4 | ***Знания о физической культуре и спорте***  - Общие представления о прикладной физической подготовке | 1  1 |  |  |  |
| 5 | **Способы самостоятельной деятельности**  - содержание самостоятельных занятий избранным видом спорта | 2 |  | 2 |  |
| 6 | **Спортивное совершенствование**  **-**гимнастика с основамиакробатики  - легкая атлетика  - кроссовая подготовка  - русская лапта  - спортивные игры(волейбол, баскетбол) | 65  9  6  9 | 15  6  7 | 13 |  |
| 7 | **Прикладная физическая подготовка**  - Прикладные упражнения начальной военной подготовки | 12 |  |  | 12 |
| **Введение в профессиональную деятельность** | | | | | |
| 8  9 | **Знания о физической культуре**  - Урочные формы занятий физической культурой  **Практико-ориентированная подготовка**  - обучение физическим упражнениям  - уроки физической культуры  - тестирование физической подготовленности  - судейство спортивных соревнований | 2  7 | 2 |  | 2  3  1  1 |
| 10 | **Резерв времени учителя физической культуры** | 6 | | | |
|  | Итого: | 136 | | | |
|  | Всего: | 136 | | | |

**Формы и средства контроля**

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развитием физических способностей, прохождением теоретических основ знаний оценка успеваемости включает в себя следующие виды учѐта:

**Стартовый контроль** учащихся по физической культуре проводится в форме административного тестирования для оценки и определения уровня развития теоретических знаний и двигательных способностей у учащихся.

**Текущий контроль** учащихся по физической культуре осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов и контрольного тестирования.

**Рубежный контроль** учащихся по физической культуре проводится в форме административного тестирования и позволяет увидеть сдвиги за конкретный период в физической и теоретической подготовленности.

**Итоговый контроль** учащихся по физической культуре осуществляется в конце учебного года в форме сдачи контрольных нормативов и административного тестирования для оценки усвоения учебного материала за истекший учебный год.

**Оценка тестов** производится по 5-бальной шкале. Критерии оценки тестовых заданий вычисляются с помощью коэффициента усвоения (К), который равен К= А : Р, где А – число правильных ответов в тесте, Р – общее число ответов.

|  |  |
| --- | --- |
| **Коэффициент «К»** | **Оценка** |
| 1 | «5» |
| 0,8 - 0,99 | «4» |
| 0,6 – 0,79 | «3» |
| меньше 0,59 | «2» |

**Оценка знаний учащихся по предмету «Физическая культура»**

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

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

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

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы

**Оценка двигательных умений и навыков**

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

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

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

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

**10 класс**

Формы организации образовательного процесса:

Текущий и рубежный контроль

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | юноши | | | девушки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
|  | Бег 30 м. | 5.3 | 4.8 | 4.4 | 6.1 | 5.5 | 5.0 |
|  | Бег 100 м. | 15.5 | 14.9 | 14.5 | 17.8 | 17.0 | 16.5 |
|  | Челночный бег 3х10 м. | 8.4 | 8.0 | 7.4 | 9.5 | 9.0 | 8.4 |
|  | Бег 1000 м. | 4.20 | 3.50 | 3.20 | 5.00 | 4.30 | 4.00 |
|  | Бег 2000 м. |  |  |  | 12.40 | 11.40 | 10.10 |
|  | Бег 3000 м. | 16.00 | 15.00 | 14.00 |  |  |  |
|  | Прыжки в длину с места | 180 | 210 | 230 | 155 | 180 | 195 |
|  | Подтягивания в висе | 8 | 9 | 11 | 6 | 14 | 18 |
|  | Сгибание рук в упоре лежа | 20 | 25 | 30 | 4 | 8 | 12 |
|  | Наклон вперед | 5 | 10 | 14 | 7 | 13 | 20 |
|  | Поднимание туловища (1мин.) | 42 | 47 | 55 | 32 | 37 | 42 |
|  | Прыжки со скакалкой (1 мин.) | 100 | 120 | 130 | 130 | 145 | 155 |

**11 класс**

Формы организации образовательного процесса:

Текущий и рубежный контроль

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | юноши | | | девушки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
|  | Бег 30 м. | 5.2 | 4.7 | 4.3 | 6.2 | 5.5 | 4.9 |
|  | Бег 100 м. | 15.0 | 14.5 | 14.2 | 17.0 | 16.5 | 16.0 |
|  | Челночный бег 3х10 м. | 8.3 | 7.9 | 7.2 | 9.6 | 9.0 | 8.3 |
|  | Бег 1000 м. | 4.10 | 3.40 | 3.10 | 4.50 | 4.20 | 3.50 |
|  | Бег 2000 м. |  |  |  | 12.20 | 11.10 | 10.00 |
|  | Бег 3000 м. | 15.00 | 14.00 | 13.00 |  |  |  |
|  | Прыжки в длину с места | 190 | 220 | 240 | 160 | 180 | 195 |
|  | Подтягивания в висе | 8 | 10 | 12 | 6 | 14 | 17 |
|  | Сгибание рук в упоре лежа | 21 | 35 | 44 | 4 | 8 | 12 |
|  | Наклон вперед | 5 | 11 | 15 | 7 | 14 | 20 |
|  | Поднимание туловища (1мин.) | 42 | 48 | 55 | 35 | 40 | 48 |
|  | Прыжки со скакалкой (1 мин.) | 110 | 130 | 140 | 135 | 150 | 160 |

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| п\п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Необходимое  количество | Имеется в наличии | Примечание |
| 1 | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | |  |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д | 1 |  |
| 1.2 | Программа профильного уровня (Программы для общеобразовательных учреждений). «Физическая культура 5-11 классы». Автор-составитель А.П. Матвеев. Москва. Издательство «Просвещение», 2008г. | Д | 3 |  |
| 1.3 | Рабочие программы по физической культуре | Д | 1 |  |
| 1.4 | 1. 1.Программы по физической культуре 5-11 классы «Базовые и профильные уровни» под редакцией А.П. Матвеева, М.: «Просвещение», 2008, 143 с.; 2. Физическая культура. 10-11 классы: базовый уровень». Учебник для учащихся общеобразовательных организаций/ А.П. Матвеев, Е.С. Палехова – М: ООО Издательский центр "ВЕНТАНА-ГРАФ", 2012, 132 с. | К | 3 |  |
| 1.5 | *Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению*  Твой олимпийский учебник, В.С.Родиченко, Москва, 1999г. | Д | 1 |  |
| 1.6 | *Методические издания по физической культуре для учителей*  Программы по физической культуре 5-11 классы «Базовые и профильные уровни» под редакцией А.П. Матвеева  Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / А. П. Матвеев. - 3-е изд. - Москва: Просвещение, 2012. – 150 с.  Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова; под ред. М.Я. Виленского - 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014.  Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций/ В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2014.  Физическая культура: 5-9 кл.: тестовый контроль: пособие для учителя/ В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2007.  Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).  Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).  Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)  Физическая культура. 9-11 классы: организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания/ авт.-сост. А.Н. каинов. – Волгоград: Учитель, 2011.  И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. Москва «Просвещение» 2011  Е.Ю. Пономарёва. Фитнес-аэробика. Программа для проведения занятий для учащихся общеобразовательных школ. – Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2011.  Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Дрофа, 2003.  А.А.Вершков Играйте в русскую лапту Старый Оскол, 2005г. | Д | 1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1 |  |
| 1.7 | Федеральный закон «О физической культуре и спорте»  <http://www.zakonprost.ru/329-fz-ot-2012-12-25-o-fizicheskoj> | Д |  |  |
| 2 | Учебно-практические и учебно-лабораторное оборудование | | |  |
|  | Гимнастика | | |  |
| 2.1 | Стенка шведская | Г | 8 шт. |  |
| 2.2 | Бревно гимнастическое напольное | Д | 1 шт. |  |
| 2.3 | Козел гимнастический | Г | 2 шт. |  |
| 2.4 | Конь гимнастический | Г | 1 шт. |  |
| 2.5 | Брусья гимнастические, разновысокие | Д | 1 шт. |  |
| 2.6 | Брусья гимнастические, параллельные | Д | 1 шт. |  |
| 2.7 | Кольца гимнастические, с механизмом крепления | Д | 1 шт. |  |
| 2.8 | Перекладина гимнастическая универсальная | Д | 1 шт. |  |
| 2.9 | Канат для лазания, с механизмом крепления | Г | 3 шт. |  |
| 2.10 | Мост гимнастический подкидной | Г | 4 шт. |  |
| 2.11 | Скамейка гимнастическая | Г | 13 шт. |  |
| 2.12 | Гантели | Г | 10 шт. |  |
| 2.13 | Коврик гимнастический | Г | 10 шт. |  |
| 2.14 | Маты гимнастические | Г | 15 шт. |  |
| 2.15 | Рукоход | Д | 1 шт |  |
| 2.16 | Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг) | Г | 20 шт. |  |
| 2.17 | Скакалка гимнастическая | Г | 20 шт. |  |
| 2.18 | Палка гимнастическая | Г | 10 шт. |  |
| 2.19 | Обруч гимнастический | Г | 15 шт |  |
|  | *Легкая атлетика* | | |  |
| 2.20 | Планка для прыжков в высоту | Д | 1 шт. |  |
| 2.21 | Стойка для прыжков в высоту | Д | 1 шт. |  |
| 2.22 | Рулетка измерительная (5м) | Д | 1 шт. |  |
| 2.23 | Гранаты для метания (500г.) | Г | 3 шт. |  |
| 2.24 | Гранаты для метания (700г.) | Г | 3 шт. |  |
| 2.25 | Мяч для метания | Г | 10 шт. |  |
|  | *Подвижные и спортивные игры* | | |  |
| 2.26 | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | Г | 6 шт. |  |
| 2.27 | Мячи баскетбольные для мини-игры | Г | 20 шт. |  |
| 2.28 | Стойки волейбольные универсальные | Д | 1 шт |  |
| 2.29 | Сетка волейбольная | Г | 4 шт. |  |
| 2.30 | Мячи волейбольные | Г | 20 шт |  |
| 2.31 | Мячи футбольные | Г | 20 шт. |  |
| 2.32 | Форма футбольная | Г | 8 шт. |  |
| 2.33 | Сетка футбольная | Д | 1 шт. |  |
| 2.34 | Бита | Г | 3 шт. |  |
| 2.35 | Теннисный стол | Г | 2 шт. |  |
| 2.36 | Ракетка настольного тенниса | Г | 4 шт. |  |
| 2.37 | Ракетка для бадминтона | Г | 20 шт. |  |
| 2.38 | Нарды (шахматы) магнитные | Г | 4 шт. |  |
|  | *Лыжи* | | |  |
| 2.39 | Ботинки лыжные | К | 28 шт. |  |
| 2.40 | Лыжи | Г | 10 шт. |  |
| 2.41 | Лыжное крепление | Г | 20 шт. |  |
|  | *Средства первой помощи* | | |  |
| 2.42 | Аптечка медицинская |  | 1 шт. |  |
| 3 | Спортивные залы (кабинеты) | | |  |
| 3.1 | Спортивный зал (игровой) |  | 1 | ***Размер 12\*24м***  С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек. |
| 3.2 | Кабинет учителя |  | 1 | ***Размер 3\*4м***  Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды |
| 3.3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  | 1 | ***Размер 2\*2м***  Включает в себя: стеллажи |
| 4 | Пришкольный стадион (площадка) | | |  |
| 4.1 | Легкоатлетическая дорожка |  | 4 | 200м |
| 4.2 | Сектор для прыжков в длину |  | 2 | 3\*5м |
| 4.3 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) |  | 1 | 40\*60м |
| 4.4 | Площадка игровая баскетбольная |  | 1 | 15\*28м |
| 4.5 | Площадка игровая волейбольная |  | 2 | 9\*18м |
| 4.6 | Гимнастический городок |  | 1 |  |
| 4.7 | Брусья параллельные |  | 2 |  |
| 4.8 | Полоса препятствий |  | 1 |  |
| 4.9 | Бум металлический |  | 1 |  |
| 4.10 | Спортивная площадка «Лабиринт» |  | 1 |  |
| 4.11 | Спортивная площадка «Барьеры» |  | 1 |  |
| 4.12 | Спортивный тренажер GW-1 |  | 1 |  |
| 4.13 | Спортивный тренажер GW-2 |  | 1 |  |
| 4.14 | Спортивный тренажер GW-4 |  | 1 |  |
| 4.15 | Спортивный тренажер GW-7 |  | 1 |  |
| 4.16 | Спортивный тренажер GW-8 |  | 1 |  |
| 4.17 | Спортивный тренажер GW-10 |  | 1 |  |
| 5.18 | Спортивный тренажер GW-11 |  | 1 |  |
| 5.19 | Спортивный тренажер GW-12 |  | 1 |  |

Условные обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости классов);

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, рассчитывается на нескольких учащихся.