

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Рязанской области
муниципальное образование - городской округ Рязань
МБОУ " Школа № 62 "

РАССМОТРЕНО

Председателем МО



Миронова Н.В.

Протокол №1 от 28.08.24

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

По УВР



Ионова О.В.

Приказ №254-од от 30.08.24

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора «МБОУ

Школа №62»



Ворнакова С.Е.

от 30.08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3402316)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11 классов

Учитель: Рагулина Т.В.

г. Рязань 2024

Пояснительная записка

Настоящая программа составлена на основе Фундаментального ядра содержания общего образования и требований к результатам среднего общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте общего образования второго поколения. В ней учитываются основные идеи и положения программы развития и формирования универсальных учебных действий для среднего общего образования. Программа является целостным интегративным курсом, направленным на развитие ребенка, формирование физической активности.

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 10 классов разработана на основе:

- Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012г «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 №1897 (далее – ФГОС основного общего образования) с изменениями (приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 №1644);
- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями на 31 декабря 2014 года; редакция, действующая с 11 января 2015 года);
- Приказа Минобрнауки от 28 октября 2015 г. №08 – 1786.
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- планируемых результатов среднего общего образования;
- примерных программ основного общего образования по учебным предметам. Физическая культура, 5 – 11 классы;
- Федерального перечня учебников, утвержденного, рекомендованного (допущенного) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования, утвержденного приказом Министерством образования и науки РФ от 28.12.2018г №345;
- Виленский, М. Я. Физическая культура. 5-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. -Просвещение, 2014;
- Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И.. А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2018;
- требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержанием наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта (Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 г. N 986 г. Москва);
- СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 29.12.2010 г. №189);
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Школа № 62»;

– Учебного плана МБОУ «Школа № 62» на 2020-21 уч.год.

Предметом обучения физической культуры в средней школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

В настоящей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнително включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Актуальность содержания программы направлена на формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Целью изучения предмета «Физическая культура» является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В соответствии с этой целью решаются следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Настоящая рабочая программа ориентирована на использование учебного пособия, соответствующего федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования(Виленский, М. Я. Физическая культура. 5-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. –Провещение, 2014.Лях, В. И.

Физическая культура. 10-11 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2014).

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры, основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет учащимся не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность. В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности). Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассматриваются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных

гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» помогает подготовить школьников к предстоящей жизни, качественно освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Место предмета «Физическая культура» в учебном плане

На изучение курса «Физическая культура» в 10 классе согласно учебному плану отводится 2 часа в неделю (всего 68 ч в год).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе.

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

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы общего образования Федерального государственного образовательного стандарта освоение программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное» и направлено на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура».

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

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

Метапредметные результаты освоения предмета «Физическая культура».

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения предмета «Физическая культура».

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

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Тематический план

	Название темы	Количество часов
1	Легкая атлетика	18
2	Спортивные игры	18
3	Гимнастика с элементами акробатики	16
4	Лыжная подготовка	16
	Всего	68

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Тема 1. Легкая атлетика (18 часов)

Бег: высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 500 м., бег 1000 м., бег 2000 м, бег 3000 м; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.

Броски набивного мяча (2кг): двумя руками из-за головы, от груди, снизу- вверх- вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.

Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и многоскоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега; подвижные игры, полоса препятствий. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Тема 2. Гимнастика с основами акробатики (16 часов)

Организуящие команды и приемы: перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижении строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке в стойки на лопатках, из упора присев стойка на руках и голове; 2 кувырка слитно; переворот боком; мальчики.

2 кувырка вперед; кувырок назад в полушагат; «мост» с переворотом в упор присев; переворот боком; девочки.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнения на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

Тема 3. Спортивные игры – баскетбол (9 часов), волейбол (9 часов)

Баскетбол (9 часов): специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; одной рукой снизу ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли); штрафной бросок; повороты с мячом на месте. Комбинация из освоенных элементов: ловля мяча, передача мяча, ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам баскетбол.

Волейбол (9 часов): Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и

игровых заданий. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол; техника передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. Техника приема мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности. Техника верхней прямой подачи и нижней подачи мяча в условиях игровой деятельности. Тактические взаимодействия игроков на площадке. Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2—3 серии прыжков по 5—10 прыжков в серии). Упражнения с набивными мячами. Учебные игры

Тема 4. Лыжная подготовка (16 часов)

На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; попеременный четырехшажный ход, коньковый ход, подъем «елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 2км, 3км, 5 км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; игры: «остановка рывком», «с горки на горку».

Упражнения прикладного характера: повторное прохождение отрезков до 400м – максимально, на лыжах ускорения до 30 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами.

Тематическое планирование

Основные виды деятельности учащихся		
№ урока	Тема урока	Кол – во часов
1	2	3
<i>Легкая атлетика 9ч</i>		
1	Основы знаний. Т/Б на уроках л/а. Тесты.	1
2	Высокий старт. Старт с опорой на одну руку. Бег 30м.	1
3	Старт с опорой на одну руку. Бег 100 м. Эстафетный бег.	1
4	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. Прыжок в длину.	1
5	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	1
6	Прыжок в длину с разбега. Тестирование прыжок в длину с места. Бег 200 м. * 3	1
7	Прыжок в длину. Челночный бег 4*9 м	1
8	Бег 1000 м.	1
9	Кроссовая подготовка	1
Спортивные игры (баскетбол 9 ч)		
10	Т/Б на уроках. Ведение мяча. Передача мяча двумя руками.	
11	Ведение мяча. Передача мяча одной рукой. Бросок мяча одной рукой.	1

12	Ведение, передачи, перехват. Учебная игра.	1	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 «Борьба за мяч»
13	Ведение, передачи, бросок мяча. Игра мини-баскетбол.	1	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах.
14	Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок мяча одной рукой. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1	Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.
15	Ведение мяча, передачи. Бросок мяча одной рукой. Игра мини баскетбол 3*3.	1	Стойка и передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок одной рукой от головы с места. Игра в мини-баскетбол.
16	Сочетание приемов передвижений и остановок, передач, ведения и бросков.	1	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра
17	Сочетание приемов ведения, передачи, броска	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой места. Правила соревнований
18	Взаимодействие игроков	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 × 1, 3 × 2, 4 × 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Упражнения на развитие силовых способностей
Гимнастика 16ч			
19	Т/б на уроках гимнастики. Основы знаний. Акробатика. Прыжки через скакалку.	1	Строевые упражнения. Повороты на месте, перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 4. ОРУ. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Прыжки через скакалку.
20	Акробатика. Кувырок вперед, назад. Стойка на голове Упражнения на гибкость. Эстафеты.	1	Строевой шаг. Повороты на месте. Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д). Упражнения на гибкость. Эстафеты.
21	Кувырки вперед, назад. Длинный кувырок с разбега	1	Строевой шаг. Повороты на месте. Длинный кувырок с 3-х шагов разбега (м). Кувырок назад в полушпагат(д).
22	Акробатика. Стойки в различных положениях.	1	Стойка на руках с помощью (юноши). Стоя на коленях, наклон назад (девушки).
23	Кувырки через стойки. «Мост»	1	Кувырок назад через стойку на руках (юноши). «Мост» с переворотом в упор присев (девушки).
24	Комбинация из освоенных элементов.	1	Кувырки вперед, назад. Стойка из упора присев на руках и голове. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа. Упражнения на гибкость. Упражнения на бревне. Работа по станциям.
25	Акробатическая комбинация из освоенных элементов.	1	Кувырки вперед, назад. Стойка из упора присев на руках и голове. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки - на

	Подтягивание на высокой (м), низкой (л) перекладине.		низкой перекладине – на результат
26	Подтягивание на высокой (м), низкой (л) перекладине. Подъем переворотом.	1	Подъем переворотом силой (м.); подъем переворот махом (л.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей
27	Развитие силовых качеств	1	Висы, упоры, лазание. Прыжки через скакалку за 1 мин.-учет
28	Развитие силовых качеств	1	Висы, упоры, лазание. Разновидности прыжков через скакалку
29	Развитие силовых качеств, координационных способностей	1	Висы, упоры, лазание. Подъем туловища за 1 мин.-учет
30	Развитие силовых качеств	1	Круговая тренировка (работа по станциям 10-12 ст.)
31	Развитие координационных способностей	1	Разновидности прыжков через скакалку. Групповые прыжки через скакалку
32	Развитие физических качеств	1	Круговая тренировка (работа по станциям 10-12 ст.). Разновидности прыжков через скакалку-учет
33	Развитие силовых качеств, координационных способностей, ловкости, реакции	1	Групповые прыжки через скакалку
34	Развитие физических качеств (гибкости, координации, силы, реакции, ловкости)	1	Групповые прыжки через скакалку. Тест на гибкость
<i>Лыжная подготовка 16 ч</i>			
35	Виды лыжных соревнований. Техника безопасности. Передвижения на лыжах	1	Стили катания на лыжах. Виды лыжных соревнований. Выдающиеся лыжники современности. Победители зимних Олимпийских игр в лыжных соревнованиях. Подбор лыжного инвентаря. Техника безопасности. Прохождение дистанции 2 км в разном темпе. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.
36	Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход	1	Подводящие упражнения для лыжников гонщиков. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Упражнения на развитие выносливости
37	Передвижения на лыжах. Основной вариант одношажного хода	1	Основной вариант одновременного одношажного хода. Игра «Гонки с выбыванием». Упражнения на развитие выносливости
38	Передвижения на лыжах. Скоростной вариант одношажного хода	1	Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъем скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом».
39	Передвижения на лыжах. Коньковый ход	1	Основные варианты и виды конькового хода. История зарождения конькового хода. Упражнения на развитие силы. Упражнения на технику конькового хода. Игра «Как по часам»
40	Передвижения на лыжах. Коньковый ход	1	Техника одновременных коньковых ходов. Игра «Биаглон»
41	Передвижения на лыжах. Подъемы, Спуски,	1	Подъемы скользящим шагом. Ускорения 10 × 100 м Подъемы скользящим шагом. Ускорения 10 × 150 метров. Попеременный четырехшажный ход.

42	торможения Передвижения на лыжах. Повороты. Техника перехода с попеременных ходов на одновременные	1	Техника попеременных и одновременных ходов. Повороты «плугом»
43	Передвижения на лыжах. Повороты. Техника перехода с попеременных ходов на одновременные	1	Техника попеременных и одновременных ходов. Повороты «плугом»
44	Передвижения на лыжах. Повороты. Техника перехода с одновременных ходов на попеременные	1	. Техника попеременных и одновременных ходов. Повороты «плугом». Прохождение дистанции 3 км
45	Передвижения на лыжах. Повороты. Техника попеременного четырехшажного хода	1	. Четырехшажный ход. Повороты «плугом». Прохождение дистанции 4 км
46	Передвижения на лыжах. Повороты. Техника перехода с попеременных ходов на одновременные	1	Техника попеременных и одновременных ходов. Повороты «плугом». Прохождение дистанции 4 км
47	Передвижения на лыжах. Спуски. Подъемы.	1	Ускорения по дистанции 8 × 200 м. Спуски в различных стойках. Подъем «лесенкой»
48	Передвижения на лыжах. Спуски. Подъемы	1	Прохождение дистанции 3 × 1 км в заданном темпе. Спуски в различных стойках. Подъем «елочкой»
49	Передвижения на лыжах. Преодоление дистанции 5 км	1	Преодоление дистанции 5 км на результат.
50	Передвижения на лыжах. Эстафеты	1	Эстафеты на лыжах с преодолением препятствий. Подготовка лыжного инвентаря к хранению
Спортивные игры (волейбол) 9ч			
51	Т/б на уроках в спортзале (спортивные игры). Совершенствовать технику передачи мяча сверху и снизу двумя руками у стены.	1	Инструктаж Т/Б по волейболу. Спец. беговые упражнения, ОРУ. Совершенствование техники выполнения передач сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.
52	Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками у стены, партнёру.	1	Передача мяча в стену. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.

53	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу через сетку. Учебная игра.	1	Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра волейбол.
54	Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра с заданиями.	1	Передача мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование выполнения нижней прямой подачи. Верхняя прямая подача. Учебная игра волейбол.
55	Передачи мяча. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	1	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра волейбол.
56	Передача мяча в прыжке. Подача мяча. Учебная игра волейбол.	1	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.
57	Передачи мяча над собой. Через сетку в парах. Учебная игра волейбол.	1	ОРУ. Спец. беговые упр. Передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра волейбол.
58	Передачи мяча. Нападающий удар. Стойки игрока. Учебная игра.	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.
59	Передачи мяча, подачи. Учебная игра.	1	Стойка игрока, передвижения в стойке. Передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Совершенствование техники.
Легкая атлетика 8ч			
60	Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30 м.	1	Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии). Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и. п. Бег 30 м- на результат.
61	Низкий старт. Бег 100м.	1	Спец. беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Спортивные игры. Бег 100 метров – на результат.
62	Метание мяча.	1	Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность, и на заданное расстояние.
63	Метание мяча с разбега.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх). Метание теннисного мяча с 11 – 13 шагов разбега на дальность, и на заданное расстояние.
64	Прыжок в длину с места. Бег 500 м.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, многоскоки. Прыжки в длину с места – на результат. Бег 500 м. – на результат.
65	Бег 1000 м. Метание мяча.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 1000 м. – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность, и на заданное расстояние.
66	Бег 2000 м. (д), 3000 м. (м). Полоса препятствий	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 2000 м. (д) и 3000 м. (м) на результат. Полоса препятствий.

67	Полоса препятствий Бег 3000	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 3000 м. на результат. Полоса препятствий.
68	Подведение итогов года. Полоса препятствий	1	Полоса препятствий. Спортивные и подвижные игры по выбору учащихся. Проведение инструктажа по технике безопасности на снарядах во время летнего отдыха. Подведение итогов года.

Планируемые результаты

Предметные:

Знания о физической культуре.

Учащийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Учащийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснить смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Учащийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
 - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
 - взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- Учащийся получит возможность научиться:
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
 - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
 - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование.

Учащийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Контрольно-измерительные материалы

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результата, соответствующего обязательному минимуму содержания образования.

Уровень двигательной подготовленности учащихся 16-17 лет

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,7	5,2	4,7	6,2	5,8	5,4
		17	5,1	4,7	4,4	5,7	5,3	5,0
Координационные	Челночный бег 4х9, с	16	10,2	9,7	9,3	10,8	10,1	9,7
		17	10,1	9,6	9,2	10,6	10	9,6
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	190	210	220	155	170	180
		17	200	220	230	160	175	185

Выносли- вость	Бег 3000м. (ю) Бег 2000м. (д.)	16	14:30	13:30	12:40	12:20	11:20	10:20
		17	14:00	13:00	12:20	12:10	11:10	10:00
Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	16	7	12	14	12	15	20
		17	8	13	15	13	18	22
Словыѳ	Подтягивание на высокой перекладине из виса, количество раз (мальчики)	16	7	10	12			
		17	8	11	14			

**Учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса
по предмету «Физическая культура»**

№	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре. 10-11	Д	Стандарт по физической культуре
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 10-11 классы	Д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	Д	
	Учебники пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха		
	Виленский, М. Я. Физическая культура. 5-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Горочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. -Просвещение, 2014.		
	Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2014М.		
	Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : ВГАФК, 2010. - 68 с.		
1.4	Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2010- 52 с.	К	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки ВФ.
	В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень/на сайте из-ва «Просвещение» по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11/index.html		Методические пособия и тестовый контроль к учебникам
	В.И.Лях. физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы (серия «Текущий контроль»)		
	Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»)		
	Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность		

	учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам») Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)			
1.5	Учебная, научная и научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д		
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д		Журнал Физическая культура в школе», «Спорт в школе»
1.7	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»			
2	Демонстрационные учебные пособия			
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д		
2.2	Плакаты методические	Д		
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры и спорта, олимпийского движения	Д		
3	Экранно-звуковые пособия			
3.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д		
3.2	Аудиозаписи	Д		Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцам, проведения спортивных праздников, соревнований
4	Технические средства обучения			
4.1	Телевизор с универсальной приставкой	Д		Не менее 72 см по диагонали
4.2	DVD-плеер	Д		С возможностью использования дисков CD-R, CD-RW, MP3
4.3	Радиомикрофон	Д		
4.4	Мегафон	Д		
4.5	Мультимедийный компьютер			
4.6	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д		
4.7	Сканер	Д		
4.8	Принтер лазерный	Д		
4.9	Копировальный аппарат	Д		

4.10	Цифровая видеокамера		Д
4.11	Цифровой фотоаппарат		Д
4.12	Мультимедиапроектор		Д
4.13	Экран		Д
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
5.1	Стенка гимнастическая		Г
5.2	Бревно гимнастическое напольное		
5.3	Бревно гимнастическое высокое		Г
5.4	Козел гимнастический		Г
5.5	Конь гимнастический		Г
5.6	Переладина гимнастическая		Г
5.7	Канат гимнастический для лазания		Г
5.8	Мост гимнастический подкидной		Г
5.9	Скамейка гимнастическая жесткая		Г
5.10	Комплект навесного оборудования		Г
5.11	Скамья атлетическая наклонная		Г
5.12	Гантели наборные		Г
5.13	Коврик гимнастический		К
5.14	Акробатическая дорожка		Г
5.15	Маты гимнастические		Г
5.16	Мяч набивной (1кг, 2кг)		Г
5.17	Мяч малый (теннисный)		К
5.18	Скакала гимнастическая		К
5.19	Палка гимнастическая		К
5.20	Обруч гимнастический		К
5.21	Коврики массажные		Г
5.22	Секундомер настенный		Д
5.23	Сетка для переноса мячей		Д
	<i>Легкая атлетика</i>		
5.24	Планка для прыжков в высоту		Д
5.25	Стойка для прыжков в высоту		Д

5.26	Флажки разметочные на опоре		Г
5.27	Лента финишная		Д
5.28	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места		Г
5.29	Рулетка измерительная		Д
5.30	Номера нагрудные		Г
	Подвижные и спортивные игры		
5.31	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой		Д
5.32	Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой		Г
5.33	Мячи баскетбольные для мини-игры		Г
5.34	Сетка для переноса и хранения мячей		Д
5.35	Жилетки игровые с номерами		Г
5.36	Стойки волейбольные		Д
5.37	Сетка волейбольная		Д
5.38	Мячи волейбольные		Г
5.39	Табло перекидное		Д
5.40	Ворота для мини-футбола		Д
5.41	Сетка для ворот мини-футбола		Д
5.42	Мячи футбольные		Г
5.43	Номера нагрудные		Г
5.44	Ворота для ручного мяча		Д
5.45	Мячи для ручного мяча		Г
5.46	Компрессор для накачивания мячей		Д
	<i>Туризм</i>		
5.47	Палатки туристические		Г
5.48	Рюкзаки туристические		Г
5.49	Комплект туристический бивуачный		Д
	<i>Измерительные приборы</i>		
5.50	Пульсометр		Г
5.5	Шагомер электронный		Г
5.52	Комплект динамометров ручных		Д
5.53	Динамометр становой		Д

5.54	Степ-тест		Г	
5.55	Тонومتر автоматический		Д	
5.56	Весы медицинские с ростомером		Д	
	Средства первой помощи			
5.57	Аптечка медицинская		Д	

Дополнительный инвентарь			
5.58	Доска аудиторная с магнитами	Д	доска передвижная
6	Спортивные залы		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек
6.2	Спортивный зал гимнастический		
6.3	Зоны рекреации		
6.4	Кабинет учителя		Стол, стул, сейф, книжный шкаф, шкаф для одежды
6.5	Подсобное помещение для инвентаря		Стеллажи, контейнеры
7	Пришкольный стадион		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
7.3	Сектор для прыжков в высоту	Д	
7.4	Игровое поле для футбола	Д	
7.5	Площадка игровая волейбольная	Д	
7.6	Площадка игровая баскетбольная	Д	
7.7	Гимнастический городок	Д	
7.8	Полоса препятствий	Д	
7.9	Лыжная трасса	Д	

Примечание:

Д – демонстрационный экземпляр;

К – комплект (из расчета на каждого ученика);

Г – комплект для группы.

Уровень физической подготовленности учащихся 7-17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольные упр. (тест)	возраст (лет)	Уровень															
				мальчики, юноши					девочки, девушки										
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий							
I	Скоростные	Бег 30 м.,(сек)	7	7,5 и >	7,3-6,2	5,6 и <	7,6 и >	7,5-6,4	5,8 и <	7	7,2-6,2	5,6	7	6,9-6,0	5,3				
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6	6,6	6,5-5,6	5,2	6,4 и >	6,3-5,7	5,1 и <				
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	6,3	6,2-5,5	5	6,3	6,2-5,5	5	6,2-5,5	5	6,1	5,9-5,4	4,9		
			10	6,6 и >	6,5-5,6	5,0 и <	6,2	6,0-5,4	5	6,1	5,9-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5	6,1	5,9-5,4	4,9	
			11	6,3	6,1-5,5	5,0 и <	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше	6,1	5,9-5,3	4,8	6,1	5,9-5,3	4,8	
			12	6	5,8-5,4	4,9	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	5,2 и ниже	5,0-4,7	4,3	5,1	5,0-4,7	4,3	5,1	5,0-4,7	4,3	
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	11,2 и >	10,8-10,3	9,9 и <	11,7 и >	11,3-10,6	10,2 и <	11,2	10,7-10,1	9,7	11,2	10,7-10,1	9,7	
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	10,4	10-9,5	9,1	10,8	10,3-9,7	9,3	10,2	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	9,9	9,5-9	8,6	10,4	10-9,5	9,1	9,9	9,9	9,5-9	8,7	10,4	10-9,5	9,1
			16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	9,7 и >	9,3-8,8	8,5 и <	10,1 >	9,7-9,3	8,9 <	9,7	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1 >	9,7-9,3	8,9 <
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	9,3	9-8,06	8,3	10	9,6-9,1	8,8	9,3	9,3	8,6	10	9,5-9	8,7	
			II	Координационные	Челночный бег 3*10 м (сек)	7	8,2 и ниже	8-7,7	7,3 и выше	9,9	9,4-9	8,6	9,7	9,3-8,8	8,5	9,7	9,3-8,8	8,5	
						8	8,1	7,9-7,5	7,2	9,7 и ниже	9,3-8,8	8,5 и <	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше	9,6	9,3-8,7	8,4	
						9	100 и <	115-135	155 и >	90 и <	110-130	150 и >	100	125-140	155	100	125-140	155	
						10	110	125-145	165	110	135-150	160	110	135-150	160	110	135-150	160	
						11	120	130-150	175	120	140-155	170	120	140-155	170	120	140-155	170	
						12	130	140-160	185	130 и <	150-175	185 и >	130 и <	150-175	185 и >	135	155-175	190	
13	140 и <	160-180				195 и >	145	165-180	200	145	170-190	205	145	160-180	200				
14	145	165-180				200	160	180-195	210	160	180-195	210	160	180-195	210				
15	175	190-205				220	175	190-205	220	175	190-205	220	175	190-205	220				
III	Скоростные - силовые	Прыжок в длину с места (см)				7	8,6	8,4-8	7,7	9,7 и >	9,3-8,8	8,5 и <	9,7	9,3-8,8	8,5	9,7	9,3-8,8	8,5	
						8	8,6	8,4-8	7,7	8,2 и ниже	8-7,7	7,3 и выше	8,2 и ниже	8-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше	
						9	8,1	7,9-7,5	7,2	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4	9,6	9,3-8,7	8,4	
						10	100 и <	115-135	155 и >	100 и <	110-130	150 и >	90 и <	110-130	150 и >	100	125-140	155	
						11	110	125-145	165	110	135-150	160	110	135-150	160	110	135-150	160	
						12	120	130-150	175	120	140-155	170	120	140-155	170	120	140-155	170	
						13	130	140-160	185	130 и <	150-175	185 и >	130 и <	150-175	185 и >	135	155-175	190	
						14	140 и <	160-180	195 и >	145	165-180	200	145	170-190	205	145	160-180	200	
			15	145	165-180	200	160	180-195	210	160	180-195	210	160	180-195	210				
			16	175	190-205	220	175	190-205	220	175	190-205	220	175	190-205	220				
			17	175	190-205	220	175	190-205	220	175	190-205	220	175	190-205	220				

IV	Выносливость	6-ти минутный бег (м)	16	180 и <	195-210	230 и >	16Q и <	170-190	210 и >
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
			7	700 и <	730-900	1100 и >	500 и <	600-800	900 и >
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
			10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
			11	900 и <	1000-1100	1300 и >	700 и <	850-1000	1100 и >
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
			16	1100 и <	1300-1400	1500 и >	900 и <	1050-1200	1300 и >
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
			7	1 и <	3-5	9 и >	2 и <	6-9	11,5 и >
			8	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13
			V	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	10	2	4-6	8,5.
11	2 и <	6-8				10 и >	4 и <	8-10	15 и >
12	2	6-8				10	5	9-11	16
13	2	5-7				10	6	10-12	18
14	3	7-9				11	7	12-14	20
15	4	8-10				12	7	12-14	20
16	5 и <	9-12				15 и >	7 и <	12-14	20 и >
17	5	9-12				15	7	12-14	20
7	1	2-3				4 и >			
8	1	2-4				4			
VI	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине (раз)	9	1	3-4	5			
			10	1	3-4	5			