

Приложение к основной образовательной программе среднего общего образования  
МАОУ «Белоярская СОШ №1», п2.1

Утверждаю:

Директор МАОУ

«Белоярская СОШ №1»

Т.М. Соколова

Приказ № 910



Согласовано:

Зам. директора МАОУ

«Белоярская СОШ №1»

Т.Ю. Грудинская

« 12 » 05 2023 г.

Рассмотрено

на заседании МО

Протокол № 7

Руководитель МО.

от «12 » 05 2023 г.

**Рабочая программа**  
**учебного предмета**  
**« Физическая культура »**  
**10-11 классы**  
**уровень среднего общего образования**

п.г.т. Белый Яр

# **ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 10 – 11 КЛАССЫ**

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре составлена на основе:

- Федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре, утвержденного приказом Министерством образования и науки РФ от 5 марта 2004 года №1089;
- Примерной программы по физической культуре, рекомендованной Департаментом государственной политики в образовании Министерства образования и науки РФ (письмо от 7.07.2005 года №03-1263);
- Комплексной программы физического воспитания обучающихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич; Москва, 2004 г., допущенной Министерством образования РФ.);

## **2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся 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, рабочая программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **освоение** системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### **Цели физического воспитания учащихся 10 классов:**

- **развитие** физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование технико-тактических действий в избранном виде спорта;
- **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания и прикладной физической подготовки;
- **освоение знаний** о физической культуре; ее связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой, ее 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.

### **Цели физического воспитания учащихся 11 классов:**

- **развитие** физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование технико-тактических действий в избранном виде спорта;
- **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания и прикладной физической подготовки;
- **освоение знаний** о физической культуре; ее связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой, ее 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.

### **3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуре отводится 105 ч, из расчета 3 ч в неделю с X - XI классы.

Вместе с тем создания условий учителям физической культуры в реализации из творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов в программе предусматривается выделение соответствующего объема учебного времени. Данный объем составляет не более 12% (60 ч) от объема времени, отводимого на изучение учебного материала раздела «Физическое совершенствование».

При планировании учебного материала по базовым видам спорта допускается для бесснежных районов Российской Федерации заменять освоение «Лыжные гонки» углубленным изучением содержания раздела «Гимнастика» и «Спортивные игры».

В свою очередь, тему «Плавание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы, а также решения местных органов управления образованием за счет регионального или школьного компонента.

### **4.ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

#### **10 класс:**

##### **знать/понимать**

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

##### **уметь**

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

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

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

#### **11 класс:**

##### **знать/понимать**

влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;  
способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

#### **уметь**

выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

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

активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

### **5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

#### **физическая культура и основы здорового образа жизни(в процессе уроков)**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

##### **Прикладно - ориентированной физической подготовкой (96 час)**

Подготовка к соревновательной деятельности. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). В беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); *технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.*

##### **Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно - ориентированной направленностью (96 час).**

##### **Легкая атлетика (22час).**

##### **10 класс Совершенствование техники спринтерского бега.**

Юноши и девушки. Высокий и низкий старт ,30 м. бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

##### **11 класс**

Юноши и девушки. Высокий и низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

##### **10 класс Совершенствование техники длительного бега.**

Юноши. Бег в равномерном и переменном темпе 10-15 мин. Бег на 3000 м.

Девушки. Бег в равномерном и переменном темпе 8-12 мин. Бег на 2000 м.

**11 класс** Юноши. Бег в равномерном и переменном темпе 10-15 мин. Бег на 3000 м.

Девушки. Бег в равномерном и переменном темпе 8-12 мин. Бег на 2000

**10 класс Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.**

Юноши и девушки. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.

**11 класс Юноши и девушки. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.**

**10 класс Совершенствование техники метания в цель и на дальность.** Юноши. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12-15 м; по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Девушки. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

**11 класс.** Юноши. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12-15 м; по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Девушки. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

**10 класс Развитие выносливости.**

Юноши и девушки. Длительный 6-мин бег

**11 класс Юноши и девушки. Длительный 6-мин бег**

**10 класс Развитие скоростно-силовых способностей.**

Юноши и девушки. Прыжки в длину с места, многоскоки, круговая тренировка.

**11 класс Юноши и девушки. Прыжки в длину с места, многоскоки, круговая тренировка.**

**10 класс Развитие скоростных способностей.**

Юноши и девушки. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

**11 класс Юноши и девушки.** Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

**10 класс Развитие координационных способностей.**

Юноши и девушки. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.

**11 класс Юноши и девушки.** Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками

**10 класс Самостоятельные занятия.**

Юноши и девушки. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

**11 класс Юноши и девушки.** Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

**10 класс Овладение организаторскими способностями.**

Юноши и девушки. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

## **11 класс**

Юноши и девушки. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.

## **Баскетбол (юноши и девушки) (10 класс-22 ч , 11 класс-23ч).**

### **Совершенствование техники бросков мяча**

**10 класс** Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

**11 класс** Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

### **Совершенствование техники ведения мяча.**

**10 класс** Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

**11 класс** Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника

### **Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.**

**10 класс** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

**11 класс** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

### **Совершенствование ловли и передач мяча.**

Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

**10 класс**

### **Совершенствование техники защитных действий.**

**10 класс**

Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

**11 класс** Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

### **Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.**

**10 класс** Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**11 класс** Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

### **Совершенствование тактики игры.**

**10 класс** Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

**11 класс** Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

### **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.**

**10 класс**

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам.

**11 класс** Игра по основным правилам

### **Развитие выносливости.**

**10 класс** Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания длительностью от 20 сек. до 18 мин

**11 класс** Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания длительностью от 20 сек. до 18 мин

### **Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.**

**10 класс** Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10-13 сек., подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

**11 класс** Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10-13 сек., подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

### **Знания о физической культуре.**

**10 -11 класс** Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

**Самостоятельные занятия по разделу.**

**10 -11 класс**

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

**Овладение организаторскими способностями.**

**10 -11 класс**

Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятий.

**Гимнастика с основами акробатики(15 час).**

**10 класс Совершенствование строевых упражнений.**

Юноши и девушки. Пройденный материал в предыдущих классах. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

**11 класс** Юноши и девушки. Пройденный материал в предыдущих классах. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

**10 класс Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.**

Юноши и девушки. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

**11 класс** Юноши и девушки. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

**10 класс Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.**

Юноши. С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами.

**11 класс** Юноши. С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами.

**10 класс Освоение и совершенствование висов и упоров.**

Юноши. Пройденный материал в предыдущих классах. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем пере воротом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

**11 класс** Юноши. Пройденный материал в предыдущих классах. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем пере воротом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

**10 класс Освоение и совершенствование опорных прыжков.**

Юноши. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 классы) и 120-125 см (11 классы).

Девушки. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в. ширину, высота 110 см).

**11 класс** Юноши. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 классы) и 120-125 см (11 классы).

Девушки. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в. ширину, высота 110 см).

**10 класс Освоение и совершенствование акробатических упражнений.**

Юноши. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с по мощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину (высота 150-180 см). Комбинации из ранее освоенных элементов.

Девушки. Сед углом; стоя на коленях на клон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

**11 класс** Юноши. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с по мощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину (высота 150-180 см). Комбинации из ранее освоенных элементов.

Девушки. Сед углом; стоя на коленях на клон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

#### **10 класс Развитие координационных способностей.**

Юноши, девушки. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.

**11 класс** Юноши, девушки. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений

#### **10 класс Развитие силовых способностей и силовой выносливости.**

Юноши. Лазание по двум канатам без по мощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

Девушки. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах.

**11 класс** Юноши. Лазание по двум канатам без по мощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

Девушки. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах.

#### **10 класс Развитие скоростно-силовых способностей.**

Юноши и девушки. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши); 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. Строевые команды и приемы (юноши).

**11 класс** Юноши и девушки. прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши); 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. Строевые команды и приемы (юноши).

#### **Лыжная подготовка (14 часов).**

##### **Освоение техники лыжных ходов.**

**10 класс.** Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши).

**11класс.** Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыж ни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши).



### **Знания о физической культуре.**

**10 класс.** Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической под подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

**11класс.** Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической под подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

### **Волейбол (юноши и девушки) (16 часов).**

**10 класс** Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек .Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

**11 класс** .Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

**10 класс** Совершенствование техники приема и передач мяча. Варианты техники приема и передач мяча.

**11 класс.** Варианты техники приема и передач мяча.

**10 класс** Совершенствование техники подач мяча. Варианты подач мяча.

**Совершенствование техники нападающего удара** .Варианты нападающего удара через сетку.

Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

**11 класс** Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

**10 класс** Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по основным правилам.

**11 класс** Игра по основным правилам

### **Футбол (юноши и девушки) (10 кл-7 ч, 11кл-6ч ).**

**10-11классы** Повторение техники безопасности на уроках спортивных игр Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек . Тестирование специальных физических качеств Освоение техники ведения мяча, удара по мячу Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). Освоение индивидуальной техники защиты.

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий. Освоение техники ведения мяча.

Тестирование специальных физических качеств

### **Способы спортивно-оздоровительной деятельности.**

Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно - ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (6 часов)**

#### **Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (в процессе уроков ).**

Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо - социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.

Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

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

### **Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (в процессе урока)**

Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно - сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Комплексы упражнений в предродовом периоде (девушки).

### **Атлетическая гимнастика (6 часов).**

#### **10-11 классы (юноши)**

1.(первая серия). Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями на груди, выпрямить руки вперед. Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями вперед, разведение и сведение рук. Стоя, руки с гантелями вниз, поднятие 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 поднятие ног. В упоре стоя, стопы отягощены, поочередное отведение ног назад 2.

Первый курс (вторая серия). Сидя на стуле, руки за голову, напряженные (с сопротивлением рук) движения головой вперед и назад. Из наклона вперед, руки с гантелями вниз, подтягивание гантелей вверх до груди. Стоя, руки с гантелями вниз, хватом снизу, сгибание и разгибание рук. Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями за головой, поднятие рук вперед (до уровня груди). Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями в стороны, поочередное сгибание рук в локтях (до предела). Лежа на спине (на скамейке) хват руками за скамейку за головой, одновременное поднятие ног. Лежа на спине (на скамейке), руки вдоль туловища, хват руками за скамейку, поднятие туловища. Стоя, руки с гантелями к плечам, поднятие на носках.

2. Стоя, руки с грифом штанги вниз, хватом снизу, сгибание рук в локтях (поднятие штанги к груди). Стоя, руки с гантелями вниз, поочередное сгибание рук в локтях. Лежа на спине (на скамейке), руки с грифом штанги за головой, поднятие рук вперед с последующим опусканием вниз (живота не касаться). Стоя, гриф штанги на груди, жим вверх. Стоя, руки со штангой вниз узким хватом, подтягивание штанги вверх, к груди (сгибание рук с разведением локтей в стороны). Из наклона вперед, руки с гантелями вниз, разведение рук в стороны. Из полу наклона вперед, одной рукой опираясь на колено, другая рука с гантелью вниз, сгибание руки с гантелью в локтевом суставе (в лицевой плоскости). Сидя в наклоне (на скамейке), руки с гантелями вниз, поочередное поднятие гантели движением назад, за спину. Сидя на скамейке, руки с грифом штанги согнуты в локтях, поднятие и опускание штанги движением кистей вверх-вниз. Лежа на спине (на скамейке), руки за головой, пятки на приподнятой опоре, поднятие и опускание туловища вверх-вниз. Стоя, гриф штанги на плечах, поднятие на носках. Из выпада с грифом штанги на плечах поочередные выпады вперед одной ногой с сильным сгибанием другой ноги.

**3.** (первая серия). Приседание с грифом штанги на плечах. 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 приседа, руки с грифом штанги вниз, выпрямление в стойку. Из наклона вперед, руки с грифом штанги вниз, подтягивание грифа штанги вверх, к груди. Лежа на спине (на скамейке), гриф штанги на груди, жим вперед.

**3.1** (вторая серия). Стоя, руки с грифом штанги вниз, поднимание грифа штанги вперед-вверх. Сидя на скамейке в полу наклоне, руки с гантелями согнуты в локтях, лежат на коленях, попеременное сгибание и разгибание рук (движение ко лбу и обратно). Стоя, руки с грифом штанги вниз, хват сверху, подтягивание грифа штанги к груди. Полу наклоне, руки с гантелями вниз, разведение рук в стороны. Ходьба на носках с грифом штанги на плечах. Лежа на спине (на скамейке), руки в замок за голову, 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, гриф штанги на плечах, поднимание на носках.

**4.** (первая серия). Лежа на спине (на скамейке), штанга на груди, хват на ширине плеч, жим штанги вперед. Лежа на животе (на скамейке), руки с гантелями в стороны — вперед, поднимание прямых рук (с максимально возможной амплитудой). Стоя в полу наклоне, руки со штангой узким хватом вниз, подтягивание штанги к груди. Стоя, руки со штангой хватом сверху вниз, подтягивание штанги к груди (с разведением локтей в стороны). Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями вдоль туловища, ладони вверх, поочередное сгибание рук в локтях. Стоя, руки с гантелями вниз, наклоны 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.

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

**5.** (первая серия). Лежа на спине (на скамейке), штанга узким хватом на груди, жим штанги вперед. Лежа на спине (на скамейке), руки со штангой за головой, поднимание штанги вперед с последующим опусканием вниз (живота не касаться). Сидя в наклоне на скамейке, руки с гантелями вниз, разведение рук в стороны. Из наклона вперед, руки со штангой вниз, хват снизу, выпрямление туловища, руки вниз. Сидя на скамейке в полу наклоне, руки с гантелями согнуты в локтях, лежат на коленях, попеременное сгибание и разгибание рук (движения ко лбу и обратно). Из полу наклона вперед, одной рукой опираясь на колено, другая рука с гантелью вниз, концентрированное сгибание руки с гантелью в локтевом суставе (в лицевой плоскости). Сидя на скамейке в полу наклоне, руки с гантелями согнуты в локтях, лежат на коленях, попеременное сгибание и разгибание рук (движения ко лбу 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.

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

**Гимнастика ( Аэробная оздоровительная) (6 час).**

### **10-11 классы (девушки)**

Композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов). Общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.

Комплекс упражнений для мышц позвоночника. Комплекс упражнений для спины и живота. Комплексы упражнений гимнастики для глаз, дыхательной и звуковой гимнастики. Гимнастика для укрепления естественного мышечного корсета позвоночника и формирования навыка правильной осанки. Гимнастика с общеразвивающей направленностью.

#### **Развитие скоростно-силовых способностей.**

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

#### **Развитие гибкости**

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

#### **Знания о физической культуре.**

Влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

#### **Самостоятельные занятия.**

Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

#### **Развитие выносливости.**

Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры.

#### **Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.**

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, с максимальной частотой 10-13 сек., подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

#### **Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.**

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10-13 сек., подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

## **6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

<b>Содержание курса.</b>	<b>Тематическое планирование.</b>	<b>Характеристик видов деятельности учащихся.</b>
<b>История физической культуры.</b>	Олимпийские игры древности.	<b>Характеризовать</b> Олимпийские игры как яркое явление мировой культуры. <b>Излагать</b> версию их появления. Рассказывать о программе соревнований Олимпийских игр.
<b>Физическая культура (основные понятия)</b>	Физическое развитие человека.	<b>Характеризовать</b> понятие физического развития и изменения его показателей. Сравнивать показатели.
<b>Организация самостоятельных занятий физической культурой.</b>	Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<b>Выполнять</b> общие требования к организации самостоятельных занятий. <b>Выполнять</b> требования безопасности и гигиены при организации мест занятий на открытом месте. <b>Выявлять</b> нарушения техники безопасности и правил.

		<b>Выполнять</b> требования безопасности и гигиены.
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов.	Оздоровительная гимнастика, ее значение в жизни человека.	<b>Характеризовать</b> оздоровительную гимнастику как часть занятий физической культурой. <b>Составлять</b> комплексы упражнений <b>Различать</b> упражнения по признаку включения
Физическая нагрузка и способы ее дозировки.	Составление и оформление конспектов занятий оздоровительной физической культурой( комплексы упражнений утренней зарядки).	<b>Характеризовать</b> физическую нагрузку как меру, повышающую активность систем организма. <b>Составлять и оформлять</b> конспекты занятий Выполнять их в соответствующем темпе и ритме
<b>Физкультурно – оздоровительная деятельность.(14ч)</b>	Виды двигательной деятельности.	<b>Проводить</b> самостоятельно занятия с оздоровительной целью
<b>Спортивно оздоровительная деятельность (64ч)</b>	Занятие различными видами спорта с целью укрепления здоровья.	<b>Участвовать</b> в спортивно – оздоровительной деятельности
<b>Гимнастика с основами акробатики.</b>  Акробатические упражнения и комбинации.	Техника выполнения кувырка вперед и назад в группировке.  Техника выполнения кувырка назад из стойке на лопатке.	<b>Рассказывать</b> об истории становления и развития гимнастики <b>Раскрывать</b> значение занятий гимнастикой и акробатикой для здоровья. <b>Выполнять</b> кувырок вперед в группировке из стойки на лопатках, проверять правильность выполнения, <b>выявлять</b> грубые ошибки
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне(девочки).	Совершенствовать техники ранее освоенной комбинации на гимнастическом бревне.	<b>Составлять</b> индивидуальные комбинации. <b>Оценивать</b> выполнение акробатической комбинации с помощью эталонного образца.
Упражнения и комбинации на На гимнастической перекладине (юноши)	Совершенствовать техники ранее освоенной комбинации на Перекладине.	<b>Составлять</b> индивидуальные комбинации. <b>Оценивать</b> выполнение акробатической комбинации с помощью эталонного образца.
Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (девочки).  Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (юноши)	Совершенствовать техники ранее освоенной гимнастической комбинации на разновысоких брусьях.(см учебник дл 6 класса)  Совершенствовать техники ранее освоенной гимнастической комбинации на параллельных брусьях.(см учебник дл 6 класса)	<b>Совершенствовать</b> технику ранее освоенных упражнений в групповых формах организации  <b>Находить</b> ошибки у своих одноклассников и исправлять их
Ритмическая гимнастика (девочки)	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики, техники выполнения и	<b>Описывать</b> технику выполнения вольных упражнений, выделять элементы ритмической гимнастики, <b>анализировать</b> их

	правила составления гимнастических композиций.	выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы и из <b>Демонстрировать</b> технику выполнения вольн
<b>Легкая атлетика.</b> Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча Сдача ГТО	Легкая атлетика <i>Совершенствование техники ранее освоенных беговых и прыжковых упражнений, упражнений в метании малого мяча.</i> <i>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых и прыжковых упражнениях, упражнениях в метании малого мяча с разбега.</i> <i>Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники и спортивного результата.</i>	<b>Совершенствование</b> технику бега на коротки прыжков и метания малого мяча в групповых деятельности. <b>Планировать</b> тренировочные занятия
<b>Лыжные гонки.</b> Передвижение на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможение	Лыжные гонки. <i>Совершенствование техники передвижения ранее освоенными лыжными ходами.</i> <i>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в передвижениях на лыжах.</i> <i>Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники передвижения на лыжах на тренировочных дистанциях.</i> <i>Техника одновременного бесшажного хода.</i>	<b>Осваивать</b> самостоятельно и <b>демонстрирова</b> бесшажного хода в условиях учебной и соревн <b>Совершенствовать</b> технику передвижения на лыжными ходами в групповых формах органи <b>находить</b> ошибки у одноклассников, и <b>предла</b> <b>Осваивать</b> самостоятельно технику лыжных х
Спортивные игры Баскетбол. Игра по правилам	Спортивные игры в баскетбол. Совершенствование техники ранее освоенных приемов игры баскетбол (смотрим	<b>Совершенствовать</b> технику ранее освоенных групповых формах организации учебной деяте одноклассников, <b>применять</b> технические при игровой деятельности, <b>использовать</b> передач время игровой деятельности, <b>проявлять</b> дисц

	<p>учебник для 6-8 классов)</p> <p>Техника передачи мяча одной рукой снизу.</p> <p>Техники передачи мяча одной рукой с боку</p> <p>Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола</p> <p>Техника броска мяча одной рукой в движении</p> <p>Техника штрафного броска</p> <p>Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста. Игра по правилам</p>	уважение соперникам и игрокам своей команд
Волейбол. Игра по правилам	<p>Волейбол. Технические действия</p> <p>Совершенствование техники ранее освоенных приемов игры волейбол (смотрим учебник для 6-8 классов)</p> <p>Техника приема мяча сверху двумя руками с перекатом на спину.</p> <p>Техника приема мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.</p> <p>Техника прямого нападающего удара.</p> <p>Техника индивидуального блокирования в прыжке с места.</p> <p>Техника группового блокирования.</p> <p>Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста.</p> <p>Технико-тактические действия нападения.</p> <p>Игра в волейбол по правилам</p>	<p>Применять технические приемы игры в волей деятельности. <b>Использовать</b> приемы мяча в у деятельности, <b>описывать</b> технику приемов мя выполнения, находить и способы их исправлен игроками с своей команды в условиях учебной <b>управлять</b> эмоциями и четко <b>соблюдать</b> прав</p>
Футбол. Игра по правилам	<p>Футбол . Технические действия</p> <p>Совершенствование техники</p>	<p>Описывать технику удара по мячу середина лб их выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы п удар по мячу серединой лба учебной игровой д</p>

	<p>ранее освоенных приемов игры футбол (смотрим учебник для 6-8 классов)</p> <p>Техника удара по мячу серединой лба.</p> <p>Техника остановка мяча подошвой.</p> <p>Техника остановки катящего мяча внутренней стороной стопой.</p> <p>Техника остановки мяча грудью.</p> <p>Техника отбора мяча подката.</p> <p>Техника тактические действия в защите и нападения.</p> <p>Игра в футбол по правилам</p>	<p>с игроками при защите и нападения проявлять площадке, уважения к соперникам и игрокам с</p> <p><b>взаимодействовать</b> с игроками с своей коман</p> <p>деятельности, <b>управлять</b> эмоциями и четко с</p>
<p>Прикладно ориентированная физкультурная деятельность.</p> <p>Прикладно ориентированная физическая подготовка</p>	<p>Совершенствование техники ранее освоенных прикладно ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазанье и др)</p>	<p><b>Совершенствовать</b> технику ранее освоенных упражнений групповых формах организации у</p> <p>ошибки и способы и их исправления, преодо</p> <p>естественные полосы препятствий, используя</p> <p>способы передвижения, <b>проявлять</b> смелость, уверенность</p>
<p><b>Общая физическая подготовка</b></p>	<p>Физические упражнения из базовых видов спорта, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движения, гибкости, ловкости. Физические упражнения общее развивающий направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма</p>	<p><b>Организовать и проводить</b> самостоятельные</p> <p><b>составлять</b> их содержание и <b>планировать</b> в</p> <p>культуры <b>демонстрировать</b> ежегодный прирост качеств</p>

## 7. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе



занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</b>
<b>1.</b>	<b>Основная литература для учителя</b>
<b>1.1.</b>	<b>Стандарт начального общего образования по физической культуре</b>
	<b>Настольная книга учителя физической культуры Г.И. Погадаев</b>
<b>1.2.</b>	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.
<b>1.3.</b>	<b>Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. М.: Просвещение, 2006.</b>
<b>1.4.</b>	<b>Рабочая программа по физической культуре</b>
<b>2.</b>	<b>Дополнительная литература для учителя</b>
<b>2.1.</b>	<b>Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»</b>
<b>2.2.</b>	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт. 1998.
<b>2.3.</b>	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001.
<b>2.4.</b>	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, М.: «Вако», 2006
<b>3.</b>	<b>Дополнительная литература для обучающихся</b>
<b>3.1.</b>	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.
<b>4.</b>	<b>Технические средства обучения</b>
<b>4.1.</b>	Магнитофон, DVD-проигрыватель
<b>4.2.</b>	Аудиозаписи, видеофильмы
<b>5.</b>	<b>Учебно - практическое оборудование</b>
<b>5.1.</b>	Козел гимнастический
<b>5.2.</b>	Канаты для лазанья
<b>5.3.</b>	Комплект навесного оборудования (перекладина, баскетбольные щиты)
<b>5.4.</b>	Стенка гимнастическая
<b>5.5.</b>	Скамейки гимнастические жесткие

5.6.	Мячи: набивные, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
5.7.	Скакалки
5.8.	Маты гимнастические
5.9.	Гимнастический подкидной мостик
5.10.	Кегли
5.11.	Обручи
5.12.	Планка для прыжков в высоту
5.13.	Стойка для прыжков в высоту
5.14.	Лыжи
5.15.	Сетка волейбольная
5.16.	Аптечка

**8. ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**Взят из авторской программы по физической культуре А.П.Матвеева.**

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, сек.	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	61 и ниже 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,9-4,7 4,8-4,7
Координационные	Челночный бег 3х10 м, сек.	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,9-8,7 8,8-8,7
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210-230 210-230
Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300 и ниже 1300	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1200-1350 1200-1350
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	21-23 21-23
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	-	-	-
	на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17	-	-	-	6 и ниже 6	13-15 13-15	11-13 11-13

