

**1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов разработана на основе следующих нормативных документов:

* Приказ Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004г. №1089 «Об утверждении Федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
* Федеральный базисный учебный план для среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Минобразования РФ № 1312 от 09.03. 2004;
* Региональный базисный учебный план;
* Примерная программа среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень) 2004 г.
* Основная образовательная программа МАОУ СОШ № 212;
* Учебный план МАОУ «СОШ № 212 на 2019-2021 учебные годы.

.

**Общая характеристика учебного предмета**

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

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

Первая содержательная линия программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношении. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

В разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» содержатся сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека.

Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений.

 В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой» соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся.

В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся сведения об основах самостоятельной подготовки учащихся к соревновательной деятельности, даются понятия тренировочного процесса и тренировочного занятия, раскрываются общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке и ее связи со спортивно-оздоровительной деятельностью.

Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной физической подготовкой» дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности учащихся по одному из базовых видов спорта, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности. Отличительной особенностью этого раздела программы, является предоставление возможности учащимся осуществлять углубленную подготовку по одному из базовых видов спорта. Определение вида спорта устанавливается решением педагогического Совета образовательного учреждения, исходя из интересов большинства учащихся, имеющихся в школе спортивных традиций и квалифицированных учителей (тренеров), а также его популярности и массовости в конкретном регионе.

Принимая решение об углубленном освоении одного из видов спорта, предусматривается и соответствующее для этого увеличение объема часов (до 15%), который формируется за счет его уменьшения по другим темам раздела «Спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой».

 В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся практические умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки.

**Место предмета в базисном учебном плане**

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 210 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего общего образования, из расчета 3 часа в неделю с 10 по 11 классы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Класс | Кол-во часов в неделю | Кол-во учебных недель | Общее кол-во часов в учебном году |
| 10 | 3 | 36 | 108 |
| 11 | 3 | 34 | 102 |

**Цели:**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

 В соответствии с этим, Примерная программа среднего (полного) общего образования 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.

**Задачи** физического воспитания учащихся 10 – 11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости идр.) способностей;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

-закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

**Уровень развития физической культуры учащихся,**

 **оканчивающих среднюю школу**

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

**Объяснять:**

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

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

**Характеризовать:**

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

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

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

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

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

**Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;

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

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

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

- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:**

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

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

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

- приемы массажа и самомассажа;

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

- судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

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

- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ**

В результате изучения физической культуры выпускник должен:

**знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

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

**уметь:**

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

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

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

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

- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

 **Содержание учебного предмета**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Разделы** | **10 класс** | **11 класс** |
| Легкая атлетика | 25 часов | 23 часа |
| Гимнастика  | 31 часа | 27 часов |
| Спортивные игры (футбол) | 10 часов | 10 часов |
| Спортивные игры (волейбол) | 9 часов | 11 часов |
| Спортивные игры (баскетбол) | 22 часа | 19 часов |
| Физическая культура как область знаний | 11 часов  | 12 часов |
| **Итого**  | **108 часов** | **102 часа** |

**5. Тематическое планирование**

**5.1 Тематическое планирование 10 класс, 108 часов.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** |
| **Раздел 1. Легкая атлетика** | **13** |
| 1 | Инструктаж техники безопасности по легкой атлетике. Низкий старт до 40 м. | 1 |
| 2 | Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. | 1 |
| 3 | Зачет. Бег 30 и 60 м. | 1 |
| 4 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. | 1 |
| 5 | Зачет. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. | 1 |
| 6 | Бег 1000 м. | 1 |
| 7 | Бег 20 минут. | 1 |
| 8 | Зачет. Бег 1000 м. | 1 |
| 9 | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. | 1 |
| 10 | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. | 1 |
| 11 | Эстафетный бег 4\*100 на стадионе | 1 |
| 12 | Техника метания гранаты 700 г. (м), 500 г. (д) на точность и дальность | 1 |
| 13 | Бег на 1500 м. (д), 2000 м. (м) | 1 |
| **Раздел. Спортивные игры. Волейбол.** | **9** |
| 14 | Инструктаж техники безопасности по волейболу. Перемещение в стойке волейболиста. | 1 |
| 15 | Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. | 1 |
| 16 | Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 1 |
| 17 | Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 1 |
| 18 | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 1 |
| 19 | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. | 1 |
| 20 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 1 |
| 21 | Учебная игра в волейбол | 1 |
| 22 | Игра в волейбол по правилам | 1 |
| **Раздел. Спортивные игры. Баскетбол.** | **12** |
| 23 | Инструктаж техники безопасности по баскетболу.  | 1 |
| 24 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. | 1 |
| 25 | Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением. Учебная игра. | 1 |
| 26 | Индивидуальная техника защиты. Тактика защиты. | 1 |
| 27 | Комбинационная игра в защите. | 1 |
| 28 | Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра. | 1 |
| 29 | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников: бросок двумя руками от груди и сверху.  | 1 |
| 30 | Бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке.. Учебная игра. | 1 |
| 31 | Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра. | 1 |
| 32 | Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом. | 1 |
| 33 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | 1 |
| 34 | Зачет. Штрафные броски. | 1 |
| **Раздел. Гимнастика.** | **19** |
| 35 | Инструктаж техники безопасности по гимнастике.  | 1 |
| 36 | Сед углом; стоя на коленях наклон назад. (д) Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см(м) | 1 |
| 37 | Стойка на лопатках (д).Стойка на руках с помощью, переворот боком (м). | 1 |
| 38 | Зачет. Сед углом; стоя на коленях наклон назад (д). Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. (м) . | 1 |
| 39 | Стойка на лопатках (д).Стойка на руках с помощью. Переворот боком (м). | 1 |
| 40 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Акробатическая комбинация из разученных элементов. | 1 |
| 41 | Акробатика. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 42 | Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо (м). Равновесие на одной, кувырок вперед, назад, «полушпагат» (д). Акробатическая комбинация из разученных элементов | 1 |
| 43 | Зачет. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. | 1 |
| 44 | Лазанье по канату в два приема. | 1 |
| 45 | Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом.  | 1 |
| 46 | Упражнение на гимнастической скамейке.  | 1 |
| 47 | Лазание по гимнастической стенке. | 1 |
| 48 | Зачет. Лазанье по канату в два приема. на скорость. | 1 |
| 49 | Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту  | 1 |
| 50 | Акробатика. Совершенствование висов. | 1 |
| 51 | Совершенствование висов. Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине(д) подтягивания на перекладине (м) | 1 |
| 52 | Упражнения на пресс. Комплекс упражнений на выносливость | 1 |
| 53 | Зачет. Демонстрация комплекса упражнений по акробатике. | 1 |
| **Раздел. Физическая культура как область знаний** | **11** |
| 54 | Современные Олимпийские игры. | 1 |
| 55 | Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. | 1 |
| 56 | Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. | 1 |
| 57 | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. | 1 |
| 58 | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. | 1 |
| 59 | Коррекция осанки и телосложения. | 1 |
| 60 | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения | 1 |
| 61 | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения | 1 |
| 62 | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения | 1 |
| 63 | Самонаблюдение и самоконтроль. | 1 |
| 64 | Зачетный урок по разделу | 1 |
| **Раздел. Гимнастика.** | **12** |
| 65 | Инструктаж техники безопасности по гимнастике.  | 1 |
| 66 | Прыжок ноги врозь через коня/ козла в длину высотой 110см (д), 120 см (м) | 1 |
| 67 | Акробатика Строевыеупражнения. Упражнения на степах. | 1 |
| 68 | Зачет. Прыжок через коня/ козла. | 1 |
| 69 | Комплекс упражнений на развитие гибкости | 1 |
| 70 | Комплекс упражнений на развитие выносливости | 1 |
| 71 | Комплекс упражнений на развитие координации | 1 |
| 72 | Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (м). Подъём переворотом махом (д). | 1 |
| 73 | Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (м). Подъём переворотом махом (д).Комплекс упражнение на развитие скорости | 1 |
| 74 | Зачет. Подтягивание в висе. | 1 |
| 75 | Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча. | 1 |
| 76 | Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. | 1 |
| **Раздел. Спортивные игры. Футбол** | **10** |
| 77 | Т/Б на спортивных играх. Организационный момент. Основные правила игры в футбол | 1 |
| 78 | Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы. | 1 |
| 79 | Остановка мяча. Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы | 1 |
| 80 | Ведение мяча. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. | 1 |
| 81 | Удар носком. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. | 1 |
| 82 | Ведение мяча в различных направлениях. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |
| 83 | Комбинации из освоенных элементов. | 1 |
| 84 | Техника защитных действий. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника | 1 |
| 85 | Двухстороння игра (Соревнование) | 1 |
| 86 | Зачет. Двухстороння игра (Соревнование) | 1 |
| **Раздел. Спортивные игры. Баскетбол.** | **10** |
| 87 | Инструктаж техники безопасности по баскетболу. Ловля и передача мяча.  | 1 |
| 88 | Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. | 1 |
| 89 | Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока.  | 1 |
| 90 | Броски мяча в кольцо в движении. Учебная игра. | 1 |
| 91 |  Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. | 1 |
| 92 | Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.  | 1 |
| 93 | Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 х 3 игрока). Учебная игра. | 1 |
| 94 | Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Учебная игра. | 1 |
| 95 | Зачет. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. | 1 |
| 96 | Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Учебная игра. | 1 |
| **Раздел. Легкая атлетика.** | **12** |
| 97 | Инструктаж техники безопасности. Бег с низкого старта. Отработка стартового разбега. | 1 |
| 98 | Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | 1 |
| 99 | Зачет. Бег 60м. | 1 |
| 100 | Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. | 1 |
| 101 | Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). | 1 |
| 102 | Зачет. Бег 100 м. | 1 |
| 103 | Бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 м. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. | 1 |
| 104 | Зачет. Челночный бег. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | 1 |
| 105 | Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | 1 |
| 106 | Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающий к школе. | 1 |
| 107 | Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающий к школе. | 1 |
| 108 | Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. | 1 |

**5.2 Тематическое планирование 11 класс, 102 часов.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** |
| **Раздел. Легкая атлетика** | **16** |
| 1 | Инструктаж техники безопасности по легкой атлетике. Низкий старт до 30 м. | 1 |
| 2 | Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости. | 1 |
| 3 | Бег по дистанции 100 м. Эстафетный бег. | 1 |
| 4 | Бег 60 метров (2-3 повторения). | 1 |
| 5 | Зачет. Бег 30 и 60 м. | 1 |
| 6 | Равномерный бег на 1000 метров, развитие общей выносливости | 1 |
| 7 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. | 1 |
| 8 | Зачет. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. | 1 |
| 9 | Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м) | 1 |
| 10 | Бег 1000 м. | 1 |
| 11 | Бег 20 минут. | 1 |
| 12 | Зачет. Бег 1000 м. | 1 |
| 13 | Эстафетный бег 4\*100 на стадионе. | 1 |
| 14 | Зачет. Техника прыжка в высоту с разбега способом перешагиванияСовершенствование с 9-11 шагов разбега. | 1 |
| 15 | Техника метания гранаты 700 г. (м), 500 г. (д) на точность и дальность. | 1 |
| 16 | Зачет. Бег на 2000 м. (д), 3000 м. (м). | 1 |
| **Раздел. Спортивные игры. Волейбол.** | **11** |
| 17 | Инструктаж техники безопасности по волейболу.  | 1 |
| 18 | Движение в игре, перемещение в стойке волейболиста. | 1 |
| 19 | Прием мяча отраженного от сетки. | 1 |
| 20 | Варианты техники приема и передач мяча. | 1 |
| 21 | Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка. | 1 |
| 22 | Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. | 1 |
| 23 | Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.  | 1 |
| 24 | Прямой нападающий удар. Учебная игра. Судейская практика. | 1 |
| 25 | Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 1 |
| 26 | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 1 |
| 27 | Зачет. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. | 1 |
| **Раздел. Спортивные игры. Баскетбол.** | **9** |
| 28 | Инструктаж техники безопасности по баскетболу.  | 1 |
| 29 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. | 1 |
| 30 | Варианты ловли и передачи мяча.  | 1 |
| 31 | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением. Учебная игра. | 1 |
| 32 | Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра. | 1 |
| 33 | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников: бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке. Учебная игра. | 1 |
| 34 | Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. | 1 |
| 35 | Штрафные броски. Комбинационная игра в защите. | 1 |
| 36 | Зачет. Штрафные броски. | 1 |
| **Раздел. Гимнастика.** | **18** |
| 37 | Инструктаж техники безопасности по гимнастике.  | 1 |
| 38 | Сед углом; стоя на коленях наклон назад. (д) Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см(м) | 1 |
| 39 | Стойка на лопатках (д).Стойка на руках с помощью, переворот боком (м). | 1 |
| 40 | Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. (м)Акробатическая комбинация(д) | 1 |
| 41 | Зачет. Сед углом; стоя на коленях наклон назад (д). Стойка на лопатках (д).Стойка на руках с помощью(м). Переворот боком (м). | 1 |
| 42 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.  | 1 |
| 43 | Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо (м). равновесие на одной, кувырок вперед, назад, «полушпагат» (д). Акробатическая комбинация из разученных элементов | 1 |
| 44 | Зачет. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подъем туловища из положения лежа. | 1 |
| 45 | Акробатика. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 46 | Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту. | 1 |
| 47 | Поворот боком (ю); упражнения на равновесие на гимнастическом бревне (д) | 1 |
| 48 | Демонстрация комплекса упражнений по акробатике.  | 1 |
| 49 | Наклон вперед из положения сидя. | 1 |
| 50 | Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Подтягивания на перекладине | 1 |
| 51 | Упражнение на гимнастической скамейке. Лазанье по канату в два приема. на скорость.  | 1 |
| 52 | Лазание по гимнастической стенке. | 1 |
| 53 | Зачет. Лазанье по канату в два приема. на скорость. | 1 |
| 54 | Зачет по разделу |  |
| **Раздел. Физическая культура как область знаний** | **12** |
| 55 | Физическая культура в современном обществе. | 1 |
| 56 | Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств | 1 |
| 57 | Спорт и спортивная подготовка. | 1 |
| 58 | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом | 1 |
| 59 | Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. | 1 |
| 60 | Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. | 1 |
| 61 | Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). | 1 |
| 62 | Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. | 1 |
| 63 | Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. | 1 |
| 64 | Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. | 1 |
| 65 | Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. | 1 |
| 66 | Зачет по разделу | 1 |
| **Раздел. Гимнастика.** | **9** |
| 67 | Инструктаж техники безопасности по гимнастике.  | 1 |
| 68 | Комплекс на развитие выносливости | 1 |
| 69 | Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 110см (д), 120см (м), Комплекс на развитие гибкости | 1 |
| 70 | Зачет. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 110см (д), 120см (м), | 1 |
| 71 | Кувырок вперёдс трёх шагов и с разбега. Строевые упр. перестроение в одну, две, три шеренги | 1 |
| 72 | Вис углом. Вис прогнувшись. Аэробика. | 1 |
| 73 | Зачет. Подтягивание в висе. | 1 |
| 74 | Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча. | 1 |
| 75 | Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. | 1 |
| **Раздел. Спортивные игры. Футбол**  | **10** |
| 76 | Вводное занятие.  Инструктаж по ТБ | 1 |
| 77 | История возникновения и развития футбола. Повторение правил игры | 1 |
| 78 | Совершенствование техники удара по мячу в движении. | 1 |
| 79 | Совершенствование техники удара по мячу с лета и полулета. | 1 |
| 80 | Совершенствование техники остановки мяча. | 1 |
| 81 | Совершенствование техники ведения мяча. | 1 |
| 82 | Совершенствование Комбинаций из изученных элементов. | 1 |
| 83 | Учебная игра. Судейская практика. | 1 |
| 84 | Совершенствование техники защиты. | 1 |
| 85 | Учебная игра с разбором допущенных ошибок. | 1 |
| **Раздел. Спортивные игры. Баскетбол** | **10** |
| 86 | Инструктаж техники безопасности по баскетболу. Ловля и передача мяча.  | 1 |
| 87 | Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. | 1 |
| 88 | Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока.  | 1 |
| 89 | Броски мяча в кольцо в движении. Учебная игра. | 1 |
| 90 |  Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Личная защита под своим кольцом.  | 1 |
| 91 | Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. | 1 |
| 92 | Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.  | 1 |
| 93 | Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 х 3 игрока). Учебная игра. | 1 |
| 94 | Зачет. Учебная игра. Судейская практика. | 1 |
| 95 | Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Учебная игра. | 1 |
| **Раздел. Легкая атлетика.** | **7** |
| 96 | Инструктаж техники безопасности. Бег с низкого старта. Отработка стартового разбега. | 1 |
| 97 | Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | 1 |
| 98 | Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. | 1 |
| 99 | Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). | 1 |
| 100 | Бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 м. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. | 1 |
| 101 | Зачет. Челночный бег. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | 1 |
| 102 | Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающий к школе. | 1 |

**ТРЕБОВАНИЯ К ОСНАЩЕНИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

***Основание и цели разработки требований.*** Настоящие рекомендации разработаны на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре (для основной средней школы, полной средней школы с базовым и профильным уровнями образования).

Требования представляют собой оптимальные рекомендации к материально-техническому оснащению учебного процесса, предъявляемого в условиях ввода государственного стандарта по физической культуре. Требования включают в себя перечни книгопечатной продукции (библиотечный фонд), демонстрационных печатных пособий, технических средств обучения, экранно-звуковых пособий, учебно-практического и учебно-лабораторного оборудования, а также характеризуют перечни спортивных залов (кабинетов) и пришкольных плоскостных спортивных сооружений.

***Новизна разработанных требований.*** Государственный стандарт образования по физической культуре предполагает приоритет деятельностного подхода к процессу обучения, что определяет освоение учащимися не только предметных умений, но и развитие у них широкого комплекса общих учебных умений и обобщенных способов деятельности, связанных с формированием познавательной, информационной и коммуникативной компетентности.

Поэтому, в отличие от существовавших ранее перечней средств обучения и учебного оборудования по физической культуре, материально-техническое оснащение образовательного процесса ориентируется, прежде всего, не эффективное решение этих задач, на создание необходимых условий для полной реализации требований к уровню подготовки выпускников по предмету физической культуры. Отличительной особенностью требований к оснащенности учебного процесса по физической культуре является включение в перечень нестандартного инвентаря и оборудования, измерительных приборов, используемых учащимися в самостоятельных формах учебной деятельности.

Кроме того, требования включают не только объекты и средства материально-технического обеспечения, выпускаемых в настоящее время, но и перспективных, создание которых необходимо для обеспечения ввода государственного стандарта по физической культуре.

***Принципы отбора объектов и средств материально-технического оснащения.*** В перечнях объектов и средств материально-технического оснащения, вошедших в состав настоящих требований, представлены не конкретные названия, а, прежде всего, общая номенклатура объектов. Это вызвано тем, что в современных условиях происходит перестройка производственного сектора, обеспечивающего материальные потребности школы.

Существенно меняется содержательная основа учебников и учебных пособий, вводятся в широкую практику преподавания принципиально новые технологии и методики, носители учебной информации и программно-методического обеспечения образования.

Происходиториентирование, как на преподавание конкретных предметных тем, так и создание условий для формирования и развития умений и навыков учащихся. Средства и объекты материально-технического обеспечения носят многофункциональный характер и могут использоваться в разных учебных темах, при решении разных педагогических задач.

Многие из включенных средств и объектов материально-технического обеспечения являются взаимозаменяемыми.