

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа» села Спаспоруб

Согласовано  
зам.директора по УВР  
\_\_\_\_\_ (Старцева М.В.)

Утверждено  
приказом №\_140 от 29.08.2016г.  
Директор школы - Л.П.Неверова

**Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура»**

**Уровень -среднее общее образование (ФКГОС)  
Срок реализации- 2 года**

Программа составлена на основе Федерального компонента Государственного образовательного стандарта с учётом «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» под редакцией В.И.Ляха.

Составители: учителя физической культуры  
Ренжин Алексей Николаевич  
Ерошенко Галина Сергеевна

Спаспоруб  
2016

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе Федерального компонента Государственного образовательного стандарта с учётом «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» под редакцией В.И.Ляха.

. Взятый за основу материал по выбору средств и методов физического воздействия на учащихся адаптирован под материальную базу и особенности преподавания физкультуры в МБОУ «Спаспоровская СОШ».

В программе учитывается специфика Спаспоровской школы: более 50% уроков проводится на открытом воздухе, более раннее обучение ведётся по разделу «Лыжная подготовка», большое внимание уделяется кроссовой подготовке, хорошие традиции по туризму, волейболу, баскетболу, опережающее обучение по спортивным играм. По окончании изучения каждого раздела программного материала – обязательное проведение школьных соревнований.

Учебные нормативы пересмотрены во всех классах и утверждены на районном методическом объединении учителей физической культуры. Несколько снижены нормативы по скоростно-силовым видам. Наряду с этим, более высокие требования предъявляются к выполнению упражнений на выносливость и силу (что характерно для сельской местности). Данные нормативы определены с учётом показателей физической подготовленности учащихся за последние 20 лет и скорректированы с «Президентскими состязаниями» и региональным компонентом.

При составлении этой программы было учтено и то обстоятельство, что общее физическое воспитание практически заканчивается в 9 классе. В 10-11 классах идёт в основном совершенствование навыков и умений, уроки имеют тренировочный и инструктивный характер. Учащиеся самостоятельно проводят фрагменты занятий, уроков, участвуют в судействе, организации соревнований, за что аттестуются.

Пересмотрев систему контроля за результативностью уроков физической культуры, учителя Спаспоровской школы пришли к выводу о целесообразности следующих контрольных упражнений:

- бег 30 метров;
- бег 1000 метров;
- челночный бег (3x10 м, 10x10м);
- прыжок в длину с места;
- сгибание, разгибание рук в упоре лёжа;
- подтягивание из виса (мальчики), поднимание туловища из положения лёжа, руки за головой, ноги не закреплены (девочки);
- наклон вперёд из положения сидя (на гибкость);
- поднимание туловища за 30 сек.

Путём обработки данных контрольных упражнений выявлены следующие показатели уровня физической подготовленности учащихся школы (см. Приложение «Нормативы»).

В зависимости от погодных условий, сетка часов на виды программного материала по разделам «Лыжная подготовка», «Легкая атлетика» может изменяться до 3-5 часов.

Теоретические знания (по правилам, судейству, истории, гигиене и т.д.) преподаются в процессе урока.

Правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями сообщаются учителем на первом уроке каждого раздела (до 0,5 часа).

Исходя из природных и географических условий, основными содержательными линиями регионального компонента для Республики Коми являются лыжная подготовка, туризм и ориентирование на местности.

**Целью** обучения образовательной области «Физическая культура» в школе является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью.

В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» формулируются **задачи учебного предмета**:

- расширение двигательного опыта за счёт овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ здорового образа жизни;

- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной общеприкладной и спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;

- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности;

- создание представлений об индивидуальных особенностях организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;

- обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии и гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;

- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной направленностью.

#### Тематический план

№п/п	Вид программного материала	Количество часов				
		Класс				
		5-7	8	9	10	11
<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>93</b>	<b>96</b>	<b>90</b>	<b>96</b>	<b>90</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Легкая атлетика ОФП. Кросс.	27	30	24	30	24
1.3	Спортивные игры	28	28	28	28	28
1.4	Подвижные игры	+	-	+	-	-
1.5	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	14	14
1.6	Лыжная подготовка (ЭЖ)	24	24	24	24	24
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>					
2.1	Туризм и спортивное ориентирование	2	2	2	2	2
2.2	Футбол	9	9	9	9	9
2.3	Плавание	1	1	1	1	1
2.4	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	В ходе урока				
	<b>Всего</b>	<b>105</b>	<b>108</b>	<b>102</b>	<b>108</b>	<b>102</b>

#### Содержание учебного материала

##### 10 класс

#### 1. Основы знаний о физкультурной деятельности

##### а) культурно – исторические основы.

Физическая культура, ее связь с общей культурой общества и человека, ее роль и значение в воспитании и образовании, в формировании культурного образа жизни. Понятие физической культуры личности и ее ценностные ориентации в индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенство и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к репродуктивной функции и воспитанию здорового поколения, подготовка к активной жизнедеятельности, труду и защите Родины.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение (на примере «Спорт для всех»), история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальная направленность и формы организации, ценностные ориентации и идеалы.

#### **б) социально – определяющие основы.**

Физкультурная деятельность с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью, цель, задачи и основы содержания. Формы занятий и их эффективность, особенности планирования, регулирования и контроля.

Основы организации и проведения массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в массовых соревнованиях (понятие «индивидуальная физическая подготовка и спортивная форма»).

#### **в) естественные основы.**

Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья, поддержании репродуктивных функций человека, сохранении его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, состояния самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых мероприятий и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Массаж, его задачи и основные виды (восстановительный, тонизирующий, гигиенический, лечебный). Характеристика способов массажа и самомассажа, их применение в зависимости от задач и функционального состояния организма (самочувствия).

Вредные привычки (курение, алкоголизма, наркомания) и причины их возникновения, пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей, основы профилактики средствами физической культуры.

**Практические умения способов физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.** Самостоятельная организация и проведение занятий с общей профессионально-прикладной направленностью, их планирование и контроль за индивидуальной физической работоспособностью и подготовленностью.

Планирование и разработка содержания систем индивидуальных занятий в режиме учебного дня, недели, месяца.

Организация и проведение самостоятельной подготовки к спортивным соревнованиям.

Самостоятельное обучение новым физическим упражнениям и двигательным действиям, страховка и самостраховка во время занятий.

Профилактика травматизма, оказание первой доврачебной помощи при травмах, ушибах и несчастных случаях.

Способы и приемы локального массажа и самомассажа с различной функциональной направленностью (восстановительный, гигиенический, лечебный) на отдельные части тела.

Организация, проведение и судейство соревнований.

## **2. Гимнастика(14часов).**

### **Техника безопасности при занятиях гимнастикой**

Соответствие одежды и обуви; необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании

урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события); правила страховки и самостраховки; подготовка и проверка инвентаря; правила перемещений по спорт.залу между снарядами в момент выполнения упражнений самим или другими учащимися.

**Выполнение зачетных комбинаций** из ранее разученных элементов, но в более сложной последовательности их сочетания с добавлением разученных новых элементов:

**юноши:**

*брусья* - подъем в упор или сед ноги врозь из размахивания в упоре на руках, из стойки внутри жердей вскок в упор (жерди высоко), на махе вперед соскок с поворотом кругом, вскок поперек...перемах...перемах другой ногой с перехватом руки за дальнюю жердь, из седа ноги врозь кувырок в сед ноги врозь, держать угол в упоре 3 сек;

*перекладина* – из виса подъем переворотом и выход силой, на махе вперед соскок с поворотом кругом, поворот в упоре в упор сзади и обратно;

*акробатика* – переворот боком (колесо), стойка на руках из стойки махом одной толчком другой, из седа согнувшись с перекатом, из стойки ноги врозь толчком обеих ног (зафиксировать);

*лазанье* по канату без помощи ног на время;

*опорный прыжок* - на поднятом козле с отодвинутым подкидным мостиком назад ноги врозь и согнув ноги.

**девушки:**

*акробатика* – кувырок вперед в сед с наклоном, сед углом руки в стороны (держать 3 сек), из стойки упасть в упор лежа правая нога назад с согнутыми руками;

*разновысокие брусья* – ранее изученные элементы в усложненной последовательности и интенсивности;

*опорный прыжок* – через коня углом, ноги врозь через коня в ширину.

Прикладные упражнения - со снарядами, полоса препятствий, гимна.пирамиды, упражнения для укрепления мышечного корсета и т.д.

### **3. Лыжная подготовка (24 часов)**

#### **Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке**

Соответствие одежды метеоусловиям; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события); умение подбора и транспортировки инвентаря; правильность передвижений с инвентарем; правильность при падении; соблюдение дистанции при перемещении на лыжах; знание правил при спуске с горы; правильность поведения во время обгона или при встречном расхождении.

- **Повороты** в движении: переступанием, полуплугом;

- **Подъемы**: «полуелочкой», «елочкой», подскоками.

- **Спуски**: прямо и наискось; в высокой, средней, низкой стойках; с заданиями, с преодолением бугров и впадин.

- **Торможения**: палками, «полуплугом», «плугом», «упором».

- **Передвижения на лыжах**: попеременным двухшажным ходом, бесшажным ходом, одновременным одношажным ходом, одновременным двухшажным ходом.

- **Лыжные гонки** на дистанции от 1 до 3 км.

- прохождение в среднем темпе дистанции до 5 км (юн), 4 км (дев).

- повторные отрезки в высоком темпе 3-4 раза по 500м.

- переход с одного хода на другой.

- совершенствование конькового хода.

- **прикладные упражнения**: прокладка лыжни, преодоление препятствий.

### **4. Легкая атлетика (30 часов)**

#### **Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой**

Соответствие одежды метеоусловиям, месту приведения и задачам урока; знания правил при различных видах бега (кроссовый, спринтерский, эстафетный); знаний правил при метании; знание правил при прыжках (в высоту, в длину); необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события).

**Старты:** высокий, низкий с последующим ускорением 10 м.

**Бег:** «спринтерский» - 30, 100 м., «эстафетный», стайерский бег 800м, челночный (3 по 10), «кроссовый» на дистанции до 2 км (дев) и 3 км (юн), бег с преодолением препятствий (по пересеченной местности), бег с переменной интенсивностью.

**Прыжки в длину:** с места, способом «согнув ноги» с разбега, тройной прыжок.

**Прыжки в высоту:** способом «перешагивания» (с правой и левой стороны), согнув ноги с прямого разбега.

**Метание гранаты:** на дальность, на точность (в мишень, на заданное расстояние).

**Прикладные упражнения:** спец. беговые упражнения (приставными шагами, скрестным шагом, с захлестом голени (просто, спиной вперед), с высоким подниманием бедра (просто, боком, спиной вперед), многоскоки, прыжки в шаге, прыжки на одной ноге (просто, спиной вперед), челнок, семенящие бег, ускорения 10-15 м; упражнения в парах на сопротивление, упражнения на растяжение, подвижные игры, прикладные прыжки (от скамейки вверх, на возвышенность двумя ногами, с доставанием коленями грудей, «лягушка»), бег по лестнице вверх и вниз на скорость, бег с максимальной скоростью с собиранием малых предметов.

Кроссовая подготовка и ОФП

### **Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой и ОФП**

Соответствие одежды метеоусловиям, месту приведения и задачам урока; знания правил при различных видах бега, необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события).

Ходьба и бег по пересечённой местности. Бег в гору и под гору, чередование бега и ходьбы. Преодоление препятствий на местности шагом, прыжком. Спрыгивание с препятствий, падение. Старт группой. Передвижение по твёрдому, мягкому и скользкому грунту. Кросс до 2,5км.

Упражнения на развитие основных двигательных качеств: ловкости, быстроты, выносливости, гибкости, силы. Упражнения на преодоление сопротивления собственного веса.

## **5. Баскетбол (14часов)**

### **Техника безопасности на занятиях по баскетболу**

Соответствие одежды и обуви; необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события); знание и соблюдение правил игры.

**Упражнения без мяча:** передвижения в стойке баскетболиста спиной вперед (правым, левым боком), передвижение приставными шагами правым (левым) боком в стойке баскетболиста, передвижение с изменением скорости, с остановками и рывками, с изменением направления движения, прыжок вверх толчком одной и приземлением на две ноги, прыжок вверх с двух ног, прыжок вверх с двух ног с отклонением назад, повороты, имитация броска и броска в прыжке, комбинации из освоенных элементов перемещений;

**Упражнения с мячом:** ведение мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»), с изменением направления, ускорением, обводкой пассивного и активного

защитника, ведение за впереди бегущим (бег с тенью), ведение двумя мячами, с ограничением видимости или с закрытыми глазами, ведение с укрыванием мяча, с переводом (перед собой, под ногой, за спиной), низкое ведение мяча и т.д.), передачей мяча (двумя, одной рукой, с места, шагом, со сменой места после передачи, в стену, в баскетбольное кольцо на точность, в прыжке, на точность, с отскоком от пола, в движении, с отскоком от щита, скрытая – за спиной, под ногой; в отрыв, разыгрывание и вбрасывание мяча), ловля мяча (высоко летящего мяча, одной – двумя руками, после отскока от пола или щита, в прыжке, стоя на месте и в движении: параллельном, встречном, с сопротивлением защитников, спиной вперед), броски мяча (штрафной бросок, бросок с места, двух мячей в стену, с отскоком от щита, в прыжке: с толчка одной или двумя ногами, трехочковые броски, броски после физического упражнения – после кувырка, после отжимания, после ускорения).

**Тактические действия:** групповые – заслоны, нападение быстрым прорывом, нападение в численном превосходстве (3 на 2, 2 на 1), в равных составах за счет быстрых передвижений в зоне (2х2, 3х3, 4х4), зонный прессинг; индивидуальные – выбивание, вырывание, накрывание и перехват мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная защита, блокирование; финты (с поворотом, с переводом за спиной и под ногой, финт на бросок, на проход, на передачу), борьба за подбор.

**Игра** – баскетбол (3 на 3, 4 на 4, 5 на 5), зонный баскетбол, поточный баскетбол, стрит-бол, баскетбол на улице, баскетбол с заданиями.

#### **Судейство игры.**

**Подводящие подвижные игры:** салки с касанием (с баскетбольным или набивным мячом), ведение с укрыванием, борьба за мяч, эстафеты с элементами баскетбола.

### **6. Волейбол (14 часов)**

#### **Техника безопасности на занятиях по волейболу**

Соответствие одежды и обуви; необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события); знание и соблюдение правил игры.

**Упражнения без мяча:** имитация - нападающего удара, передачи в прыжке; приемы волейбольной акробатики; передвижения - приставными шагами, ускорением, спиной вперед.

**Упражнения с мячом:** подача - нижняя, верхняя, по зонам, укороченная, в прыжке; передача - в парах на месте, при перемещениях, после передвижения, через сетку, в прыжке, в прыжке через сетку, под сетку (скидка), в свободную зону, на заднюю линию, набивным мячом, за голову, после приема подачи, после приема подачи в зоны 2, 3 или 4 (по договоренности), на нападающий удар, в обвод блока; прием – на месте в парах, после передвижения, в движении, с подачи, с подачи в зону 2, 3 или 4 для последующего нападающего удара, после нападающего удара, за голову, от сетки, под сетку соперникам, на заднюю линию или в свободную зону; нападающий удар – простой, с одиночным блоком, с групповым блоком, нападение с двумя атакующими; блокирование (одиночное, групповое); вспомогательные приемы – игра кулаком, тыльной стороной ладони, внутренней стороной предплечья, игра ногой и головой, комбинации из освоенных элементов перемещений, передач.

**Тактические действия:** групповые – взаимодействие игроков при нападающем ударе, взаимодействие команды при приеме подачи, взаимодействие игроков при собственной подаче, страховочные действия при нападающем ударе; игра со связующим во 2 или 4 зонах или перемещения с выбеганием связующего из 2, 4 зон в 3 зону; индивидуальные – выбор наиболее неудобного для соперника способа переправить мяч на их сторону - передача на заднюю линию, на слабого игрока, нападающим ударом, скидкой, в свободную зону, одиночное блокирование, прием с подачи и нападающего удара, волейбольная акробатика.

**Игра:** волейбол по правилам, волейбол на улице, волейбол на гимнастических матах.

#### **Судейство игры.**

**Подводящие подвижные игры:** картошка.

## **7. Футбол (9 часов)**

**Теоретические сведения:** история возникновения футбола и спортивные традиции этого вида спорта в России. Воздействие занятий футболом на здоровье и физическое развитие человека. Правила игры в футбол и мини-футбол, техника безопасности при занятиях футболом и мини-футболом.

**Техника передвижений:** передвижения с изменением направления, остановки, повороты на месте и в движении, игры и эстафеты с мячом и без мяча.

**Технические действия:** удар по летящему мячу средней частью подъёма, удар по мячу головой; вбрасывание мяча из-за боковой линии; ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным и активным сопротивлением защитника; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Двухсторонняя игра в футбол, мини-футбол.

## **8. Туризм, спортивное ориентирование**

- правила безопасности при занятиях туризмом и ориентированием;
- преодоление туристской полосы препятствий;
- простейшие приёмы ориентирования на местности.

## **9. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели:

- комплексы упражнений утренней гимнастики, физкультминуток и физкультпауз;
- комплексы дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, упражнений на формирование правильной осанки;
- комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств: гибкости, координации, силы, быстроты, выносливости;
- комплексы упражнений, направленные на формирование телосложения и регулирование массы тела.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры:

- индивидуальные комплексы лечебной физкультуры с учётом особенностей физического развития и полового созревания;
- индивидуальные комплексы лечебной физкультуры в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

## **10. Тестирование, определение уровня физической подготовленности (6 часов)**

## **11. Плавание. Правила поведения на воде. Основные способы плавания (1 час).**

### **11 класс**

#### **1. Основы знаний о физкультурной деятельности**

##### **а) культурно – исторические основы.**

Физическая культура, ее связь с общей культурой общества и человека, ее роль и значение в воспитании и образовании, в формировании культурного образа жизни. Понятие физической культуры личности и ее ценностные ориентации в индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенство и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к репродуктивной функции и воспитанию здорового поколения, подготовка к активной жизнедеятельности, труду и защите Родины.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение (на примере «Спорт для всех»), история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальная направленность и формы организации, ценностные ориентации и идеалы.

##### **б) социально – определяющие основы.**



Физкультурная деятельность с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью, цель, задачи и основы содержания. Формы занятий и их эффективность, особенности планирования, регулирования и контроля.

Начальная военная физическая подготовка и ее связь с общей профессионально-прикладной подготовкой, основы совершенствования прикладных двигательных навыков и умений (лыжные гонки, гимнастика, плавание, легкая атлетика), развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость) в процессе самостоятельных индивидуально-ориентированных занятий.

Основы организации и проведения массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в массовых соревнованиях (понятие «индивидуальная физическая подготовка и спортивная форма»).

#### **в) естественные основы.**

Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья, поддержании репродуктивных функций человека, сохранении его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, состояния самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых мероприятий и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Массаж, его задачи и основные виды (восстановительный, тонизирующий, гигиенический, лечебный). Характеристика способов массажа и самомассажа, их применение в зависимости от задач и функционального состояния организма (самочувствия).

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания) и причины их возникновения, пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей, основы профилактики средствами физической культуры.

**Практические умения способов физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.** Самостоятельная организация и проведение занятий с общей профессионально-прикладной направленностью, их планирование и контроль за индивидуальной физической работоспособностью и подготовленностью.

Планирование и разработка содержания систем индивидуальных занятий в режиме учебного дня, недели, месяца.

Организация и проведение самостоятельной подготовки к спортивным соревнованиям.

Самостоятельное обучение новым физическим упражнениям и двигательным действиям, страховка и самостраховка во время занятий.

Профилактика травматизма, оказание первой доврачебной помощи при травмах, ушибах и несчастных случаях.

Способы и приемы локального массажа и самомассажа с различной функциональной направленностью (восстановительный, гигиенический, лечебный) на отдельные части тела.

Организация, проведение и судейство соревнований.

## **2. Гимнастика(14часов).**

### **Техника безопасности при занятиях гимнастикой**

Соответствие одежды и обуви; необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события); правила страховки и самостраховки; подготовка и проверка инвентаря; правила перемещений по спорт.залу между снарядами в момент выполнения упражнений самим или другими учащимися.

**Выполнение зачетных комбинаций** из ранее разученных элементов, но в более сложной последовательности их сочетания с добавлением разученных новых элементов:

**юноши:**

*брусья* - подъем в упор или сед ноги врозь из размахивания в упоре на руках, из стойки внутри жердей вскок в упор (жерди высоко), силой стойка на плечах, на махе вперед соскок с поворотом кругом, вскок поперек...перемах...перемах другой ногой с перехватом руки за дальнюю жердь, из седа ноги врозь кувырок в сед ноги врозь, держать угол в упоре 3 сек;

*перекладина* – из виса подъем переворотом и выход силой, на махе вперед соскок с поворотом кругом, поворот в упоре в упор сзади и обратно;

*акробатика* – переворот боком (колесо), стойка на руках из стойки махом одной толчком другой, из седа согнувшись с перекатом, из стойки ноги врозь толчком обеих ног (зафиксировать);

*лазанье* по канату без помощи ног на время;

*опорный прыжок* - на поднятом козле с отодвинутым подкидным мостиком назад ноги врозь и согнув ноги;

**девушки:**

*акробатика* – кувырок вперед в сед с наклоном, переворот боком, сед углом руки в стороны (держать 3 сек), из стойки упасть в упор лежа правая нога назад с согнутыми руками;

*разновысокие брусья* – ранее изученные элементы в усложненной последовательности и интенсивности;

*опорный прыжок* – через коня углом, ноги врозь через коня в ширину.

*Прикладные упражнения* - со снарядами, полоса препятствий, гимн.пирамиды, упражнения для укрепления мышечного корсета, элементы борьбы и самообороны и т.д.

### **3. Лыжная подготовка (24часа)**

#### **Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке**

Соответствие одежды метеоусловиям; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события); умение подбора и транспортировки инвентаря; правильность передвижений с инвентарем; правильность при падении; соблюдение дистанции при перемещении на лыжах; знание правил при спуске с горы; правильность поведения во время обгона или при встречном расхождении.

- **Повороты** в движении: переступанием, полуплугом;

- **Подъемы:** «полуелочкой», «елочкой», подскоками.

- **Спуски:** прямо и наискось; в высокой, средней, низкой стойках; с заданиями, с преодолением бугров и впадин.

- **Торможения:** палками, «полуплугом», «плугом», «упором».

- **Передвижения на лыжах:** попеременным двухшажным ходом, бесшажным ходом, одновременным одношажным ходом, одновременным двухшажным ходом.

- **Лыжные гонки** на дистанции от 1 до 3 км.

- прохождение в среднем темпе дистанции до 5 км (юн), 4 км (дев).

- повторные отрезки в высоком темпе 3-4 раза по 500м.

- переход с одного хода на другой.

- упражнения на совершенствование конькового хода.

**Прикладные упражнения:** прокладка лыжни, преодоление препятствий.

### **4. Легкая атлетика(23часа)**

#### **Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой**

Соответствие одежды метеоусловиям, месту приведения и задачам урока; знания правил при различных видах бега (кроссовый, спринтерский, эстафетный); знаний правил при метании; знание правил при прыжках (в высоту, в длину); необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия;

правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события).

**Старты:** высокий, низкий с последующим ускорением 10 м.

**Бег:** «спринтерский» - 30, 100 м., «эстафетный», стайерский бег 1000 м. (юн), челночный (10 по 10 (юн), 5 по 20 (дев)), «кроссовый» на дистанции до 2 км (дев) и 3 км (юн), бег с преодолением препятствий (по пересеченной местности), бег с переменной интенсивностью.

**Прыжки в длину:** с места, способом «согнув ноги» с разбега, тройной прыжок.

**Прыжки в высоту:** способом «перешагивания» (с правой и левой стороны), согнув ноги с прямого разбега.

**Метание гранаты:** на дальность, на точность (в мишень, на заданное расстояние).

**Прикладные упражнения:** спец. беговые упражнения (приставными шагами, скрестным шагом, с захлестом голени (просто, спиной вперед), с высоким подниманием бедра (просто, боком, спиной вперед), многоскоки, прыжки в шаге, прыжки на одной ноге (просто, спиной вперед), челнок, семенящие бег, ускорения 10-15 м; упражнения в парах на сопротивление, упражнения на растяжение, подвижные игры, прикладные прыжки (от скамейки вверх, на возвышенность двумя ногами, с доставанием коленями грудей, «лягушка», бег по лестнице вверх и вниз на скорость, бег с максимальной скоростью с собиранием малых предметов.

Кроссовая подготовка и ОФП

### **Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой и ОФП**

Соответствие одежды метеоусловиям, месту приведения и задачам урока; знания правил при различных видах бега, необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события).

Ходьба и бег по пересечённой местности. Бег в гору и под гору, чередование бега и ходьбы. Преодоление препятствий на местности шагом, прыжком. Спрыгивание с препятствий, падение. Старт группой. Передвижение по твёрдому, мягкому и скользкому грунту. Кросс до 2,5 км.

Упражнения на развитие основных двигательных качеств: ловкости, быстроты, выносливости, гибкости, силы. Упражнения на преодоление сопротивления собственного веса.

## **5. Баскетбол(14 часа)**

### **Техника безопасности на занятиях по баскетболу**

Соответствие одежды и обуви; необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события); знание и соблюдение правил игры.

**Упражнения без мяча:** передвижения в стойке баскетболиста спиной вперед (правым, левым боком), передвижение приставными шагами правым (левым) боком в стойке баскетболиста, передвижение с изменением скорости, с остановками и рывками, с изменением направления движения, прыжок вверх толчком одной и приземлением на две ноги, прыжок вверх с двух ног, прыжок вверх с двух ног с отклонением назад, повороты, имитация броска и броска в прыжке, комбинации из освоенных элементов перемещений;

**Упражнения с мячом:** ведение мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой», с изменением направления, ускорением, обводкой пассивного и активного защитника, ведение за впереди бегущим (бег с тенью), ведение двумя мячами, с ограничением видимости или с закрытыми глазами, ведение с укрыванием мяча, с переводом (перед собой, под ногой, за спиной), низкое ведение мяча и т.д.), передач мяча (двумя, одной руками, с места, шагом, со сменой места после передачи, в стену, в баскетбольное кольцо на точность, в прыжке, на точность, с отскоком от пола, в движении, с отскоком от щита, скрытая – за

спиной, под ногой; в отрыв, разыгрывание и вбрасывание мяча), ловля мяча (высоко летящего мяча, одной – двумя руками, после отскока от пола или щита, в прыжке, стоя на месте и в движении: параллельном, встречном, с сопротивлением защитников, спиной вперед), броски мяча (штрафной бросок, бросок с места, двух мячей в стену, с отскоком от щита, в прыжке: с толчка одной или двумя ногами, трехочковые броски, броски после физического упражнения – после кувырка, после отжимания, после ускорения).

**Тактические действия:** групповые – заслоны, нападение быстрым прорывом, нападение в численном превосходстве (3 на 2, 2 на 1), в равных составах за счет быстрых передвижений в зоне (2х2, 3х3, 4х4), зонный прессинг; индивидуальные – выбивание, вырывание, накрывание и перехват мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная защита, блокирование; финты (с поворотом, с перевод за спиной и под ногой, финт на бросок, на проход, на передачу), борьба за подбор.

**Игра** – баскетбол (3 на 3, 4 на 4, 5 на 5), зонный баскетбол, поточный баскетбол, стрит-бол, баскетбол на улице, баскетбол с заданиями.

**Судейство игры.**

**Подводящие подвижные игры:** салки с касанием (с баскетбольным или набивным мячом), ведение с укрыванием, борьба за мяч, эстафеты с элементами баскетбола.

## **6. Волейбол (14 часа)**

**Техника безопасности на занятиях по волейболу**

Соответствие одежды и обуви; необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события); знание и соблюдение правил игры.

**Упражнения без мяча:** имитация - нападающего удара, передачи в прыжке; приемы волейбольной акробатики; передвижения - приставными шагами, ускорением, спиной вперед.

**Упражнения с мячом:** подача - нижняя, верхняя, по зонам, укороченная, в прыжке; передача - в парах на месте, при перемещениях, после передвижения, через сетку, в прыжке, в прыжке через сетку, под сетку (скидка), в свободную зону, на заднюю линию, набивным мячом, за голову, после приема подачи, после приема подачи в зоны 2, 3 или 4 (по договоренности), на нападающий удар, в обвод блока; прием – на месте в парах, после передвижения, в движении, с подачи, с подачи в зону 2, 3 или 4 для последующего нападающего удара, после нападающего удара, за голову, от сетки, под сетку соперникам, на заднюю линию или в свободную зону; нападающий удар – простой, с одиночным блоком, с групповым блоком, нападение с двумя атакующими, «метр», от линии нападения, за спиной; блокирование (одиночное, групповое); вспомогательные приемы – игра кулаком, тыльной стороной ладони, внутренней стороной предплечья, игра ногой и головой, комбинации из освоенных элементов перемещений, передач.

**Тактические действия:** групповые – взаимодействие игроков при нападающем ударе, взаимодействие команды при приеме подачи, взаимодействие игроков при собственной подаче, страховочные действия при нападающем ударе; игра со связующим во 2 или 4 зонах или перемены с выбеганием связующего из 2, 4 зонах в 3 зону, защита углом назад и углом вперед; индивидуальные – выбор наиболее неудобного для соперника способа переправить мяч на их сторону - передача на заднюю линию, на слабого игрока, нападающим ударом, скидкой, в свободную зону, одиночное блокирование, прием с подачи и нападающего удара, волейбольная акробатика.

**Игра:** волейбол по правилам, волейбол на улице, волейбол на гимнастических матах.

**Судейство игры.**

**Подводящие подвижные игры:** картошка.

## **7. Футбол (9 часов)**

**Теоретические сведения:** история возникновения футбола и спортивные традиции этого вида спорта в России. Воздействие занятий футболом на здоровье и физическое развитие человека. Правила игры в футбол и мини-футбол, техника безопасности при занятиях футболом и мини-футболом.

**Техника передвижений:** передвижения с изменением направления, остановки, повороты на месте и в движении, игры и эстафеты с мячом и без мяча.

**Технические действия:** удар по летящему мячу средней частью подъёма, удар по мячу головой; вбрасывание мяча из-за боковой линии; ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным и активным сопротивлением защитника; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Двухсторонняя игра в футбол, мини-футбол.

#### **8. Туризм, спортивное ориентирование (2 часа)**

- правила безопасности при занятиях туризмом и ориентированием;
- преодоление туристской полосы препятствий;
- простейшие приёмы ориентирования на местности.

#### **9. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели:

- комплексы упражнений утренней гимнастики, физкультминуток и физкультпауз;
- комплексы дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, упражнений на формирование правильной осанки;
- комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств: гибкости, координации, силы, быстроты, выносливости;
- комплексы упражнений, направленные на формирование телосложения и регулирование массы тела.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры:

- индивидуальные комплексы лечебной физкультуры с учётом особенностей физического развития и полового созревания;
- индивидуальные комплексы лечебной физкультуры в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

#### **10. Тестирование, определение уровня физической подготовленности (6 часов)**

#### **11. Плавание. Правила поведения на воде. Основные способы плавания (1 час)**

### **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

#### **Требования к уровню подготовки учащихся 10-го класса.**

*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 контроль за их эффективностью;

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям;
- особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и неурочных занятий физическими упражнениями, их структура, содержание и направленность;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, характеристика их оздоровительной и развивающей эффективности.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных 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 использовании спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

*Проводить:*

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями;
- приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- судейство по виду спорта.

*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 учащихся 11-го класса.**

*Знать/понимать:*

- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;
- 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 упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания (шейпинга, атлетической гимнастики и адаптивной физической культуры);
- выполнять простейшие приемы самомассажа;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;
- 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 деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ**  
(оценка уровня физической подготовленности)  
**Требования к учащимся 10 класса.**

Виды упражнений	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 метров	13,4	14,0	14,9	15,0	15,4	16,2
Бег 300 метров	52	56	60	60	65	70
Бег 1000 метров	3,30	3,45	4,00	4,20	4,40	5,10
Бег 3000 (ю), 2000 (д) метров	13,30	14,30	16,00	10,00	11,00	12,30
Челночный бег 10 x 10 (ю), 3x10 (д) метров	27,5	29,0	30,5	8,5	9,0	9,7
Прыжок в длину с места	225	215	200	190	180	170
Прыжок в высоту с разбега	130	125	115	120	110	100
Метание гранаты 700 гр (ю), 500 гр (д)	33	30	26	25	22	18
Подтягивание м (из виса); д (из виса лёжа)	12	10	8	18	15	6
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	37	32	28	20	15	10
Гибкость (наклон из положения сидя)	15	12	5	20	14	7
Поднимание туловища за 30 сек.	28	25	23	21	17	12
Вис на согнутых руках	50	46	38	21	15	6
Поднимание туловища (без фиксации ног)				35	30	26
Поднимание ног в висе						
Лыжные гонки 5 км (ю), 3 км (д)	26,00	28,00	30,00	19,00	20,00	21,00
Подъём переворотом из виса (количество раз)	5	4	2			
Подъём силой из виса (количество раз)	4	2	1			
Теоретические знания	Согласно программе за 10 класс					

**Требования к учащимся 11 класса.**

Виды упражнений	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 метров	13,1	13,5	14,0	15,0	15,4	16,2
Бег 300 метров	50	54	59	60	65	70
Бег 1000 метров	3,20	3,30	3,50	4,20	4,40	5,10
Бег 3000 (ю), 2000 (д) метров	12,30	13,30	15,00	10,00	11,00	12,30
Челночный бег 10 x 10 (ю), 3x10 (д) метров	25,0	27,0	28,5	8,5	9,0	9,7
Прыжок в длину с места	240	225	215	190	180	170
Прыжок в высоту с разбега	135	130	120	120	110	100
Метание гранаты 700 гр (ю), 500 гр (д)	45	36	30	25	22	18
Подтягивание м (из виса); д (из виса лёжа)	15	12	9	18	15	6
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	40	37	32	20	15	10
Гибкость (наклон из положения сидя)р	15	12	5	20	14	7
Поднимание туловища за 30 сек.	30	28	23	21	17	12

<b>Вис на согнутых руках</b>	55	51	40	21	15	6
<b>Поднимание туловища (без фиксации ног)</b>				35	30	26
<b>Поднимание ног в вися</b>						
<b>Лыжные гонки 5 км (ю), 3 км (д)</b>	25,00	27,00	29,00	19,00	20,00	21,00
<b>Подъём переворотом из вися (количество раз)</b>	8	6	4			
<b>Подъём силой из вися (количество раз)</b>	6	4	1			
<b>Теоретические знания</b>	Согласно программе за 11 класс					

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УСПЕВАЕМОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической или функциональной подготовленности.

### **По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, учитывается глубина и полнота знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

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

Оценку «3» Учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать в своем опыте.

### **По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий

Данные методы применяются и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

### **По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, принимается во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств принимаются во внимание особенности развития двигательных способностей, динамика их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных



учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» надо исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственную двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

## **МИНИМАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОСНАЩЁННОСТИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА** (в соответствии с Перечнем учебного оборудования для общеобразовательных учреждений России.)

### **Оборудование спортивное:**

- основной комплект учебного спортивного оборудования;
- комплект для занятий по общей физической подготовке;
- тренажёры и устройства для воспитания и развития физических качеств;
- комплект для занятий гимнастикой;
- комплект для занятий лёгкой атлетикой;
- комплект для занятий спортивными и подвижными играми;
- комплект для занятий лыжными гонками;
- комплект для занятий спортивным ориентированием и туризмом.

### **Вспомогательное оборудование:**

- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

### **Оборудование для спортивных кружков и секций:**

- комплект для настольного тенниса;
- комплект для бадминтона;
- комплект для аэробики и ритмической гимнастики;
- комплект для общефизической подготовки;
- комплект для корректирующей гимнастики;
- комплект для игры в футбол;
- комплект для игры в волейбол;
- комплект для игры в баскетбол;
- комплект гимнастический;
- комплект легкоатлетический;
- комплект для туризма.

**Оборудование для пришкольных спортивных площадок:**

- легкоатлетическая круговая дорожка с разметкой дистанций;
- гимнастический городок с полосой препятствий;
- оборудование универсальное для спортивных и подвижных игр.

**Наглядные и методические пособия:**

- модели;
- пособия печатные;
- плакаты;
- видеозаписи;
- кинофильмы;
- магнитные и цифровые записи;
- программное обеспечение.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» под редакцией В. И. Ляха (2004г).
2. «Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол)» Е. Н. Литвинов, М. Я. Виленский, Б. И. Туркунов (1992г).
3. «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре» А. П. Матвеев, Т. В. Петрова (2000г).
4. «Сборник нормативных документов. Физическая культура» (2006г).

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

1. М. И. Васильева «Устрой себе экзамен сам. Физкультура». Волгоград «Учитель» 2007г.
2. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий «Экзамен на пять. Физическая культура. 9 и 11 классы». Москва «АСТ-ПРЕСС ШКОЛА» 2005г.