****Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

города Новосибирска

«Средняя общеобразовательная школа № 213 «Открытие»

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_ 2018 | УТВЕРЖДАЮ  Директор МАОУ СОШ № 213 «Открытие»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  А.Д. Шмакова  Приказ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ №\_\_\_\_\_\_ |

**Рабочая программа**

«Физическая культура»

10-11 классы

Количество часов по учебному плану:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 10 класс | 11 класс |
| в год | 108 | 102 |
| в неделю | 3 | 3 |

Программа составлена в соответствии с ФК ГОС

Учебник: Лях В.И. «Физическая культура»

Разработчик программы: Трай Ю. Ю., Боровская Л.М.

Новосибирск 2018

**Пояснительная записка**

**к рабочей программе по физической культуредля учащихся 10–11 классов**

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

1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

2. Приказ Министерства образования РФ от 09.03.2004 №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования»;

3. Приказ Министерства образования РФ от 05.03.2004 №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно- эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

5. Основной образовательной программы среднего общего образования.

**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.

**Тематическое планирование 10 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание | Кол-во часов |
| *1 четверть* | **Раздел программы: легкая атлетика** | 13 |
| 1 | Инструктаж техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.  Спринт. |  |
| 2 | Техника высокого и низкого старта. Спринт (стартовый разгон) 30 и 60 м |  |
| 3 | Финальное усилие в спринте. Бег до100 м. |  |
| 4 | *Входная диагностика.* |  |
| 5 | Бег на средние дистанции до 400 метров. |  |
| 6 | Как развить выносливость. Бег до 1 км. |  |
| 7 | Бег на выносливость с преодолением препятствий. |  |
| 8 | Метание малого мяча на дальность. |  |
| 9 | ВФСК ГТО. Определение ступеней. |  |
| 10 | Прыжок в длину с места. |  |
| 11 | Бег 1000 м |  |
| 12 | Кроссовая подготовка |  |
| 13 | Метание гранаты на дальность |  |
|  | **Раздел программы: футбол** | 8 |
| 14 | Техники безопасности во время занятий. Правила игры в мини-футбол. |  |
| 15 | Передача и остановка мяча наступанием. Учебная игра. |  |
| 16 | Ведение мяча по прямой и с изменением направления движения. |  |
| 17 | Удары по воротам. Тактика нападения. |  |
| 18 | Удары по воротам с ближней и средней дистанции. Учебная игра. |  |
| 19 | Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра. |  |
| 20 | Передача мяча в движении с ударом по воротам. |  |
| 21 | Техника игры вратаря. Учебная игра |  |
|  | **Раздел программы: баскетбол** |  |
| 22 | ТБ на занятиях. Правила игры. История развития баскетбола в России. | 6 |
| 23 | Стойки и перемещения. Ловля и передача мяча. |  |
| 24 | Техника ведения мяча на месте и в движении. Учебная игра. |  |
| 25 | Ведения мяча с изменением направления движения. |  |
| 26 | Передачи в движении. Учебная игра. |  |
| 27 | Броски по кольцу. Учебная игра. |  |
| *2 четверть* | **Раздел программы: гимнастика** | 16 |
| 28 | Инструктаж техники безопасности на уроках гимнастики  Строевые упражнения. |  |
| 29 | Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Развитие гибкости. |  |
| 30 | ВФСК ГТО. Пробные испытания. |  |
| 31 | Изучение акробатических элементов «мост», стойка на лопатках. |  |
| 32 | Кувырок вперед, назад. |  |
| 33 | Акробатические элементы в различных комбинациях. |  |
| 34 | Акробатические комбинаций из 4-5 акробатических элементов. |  |
| 35 | Развитие силовых способностей. Подтягивание. |  |
| 36 | Упражнения для развития силы. |  |
| 37 | Скоростно - силовые способности. |  |
| 38 | Опорный прыжок. |  |
| 39 | Упражнения для развития координации. |  |
| 40 | Кувырок назад в упор стоя согнувшись. |  |
| 41 | Подъем переворота в упор (ю), упражнения на гимнастическом бревне (д) |  |
| 42 | Упражнения на параллельных брусьях (ю), подтягивание на низкой перекладине (д) |  |
| 43 | Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования. |  |
|  | **Раздел программы: баскетбол** | 5 |
| 44 | ТБ на занятиях. Стойки и перемещения. |  |
| 45 | Тактические действия в нападении. |  |
| 46 | Нападение быстрым прорывом. |  |
| 47 | Бросок мяча в кольцо. Двусторонняя игра. |  |
| 48 | Передачи мяча в движении. Защитные действия. |  |
| *3 четверть* | **Раздел программы: лыжная подготовка** | 18 |
| 49 | Инструктаж техники безопасности по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 1 км. |  |
| 50 | Повторение техники скользящего шага, попеременного двухшажного хода прохождение дистанции 1 км. |  |
| 51 | Коньковый ход. |  |
| 52 | Оказание помощи при обморожениях и травмах.  Спуск в высокой стойке и подъёмом «ёлочкой». |  |
| 53 | Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. |  |
| 54 | Значение занятий лыжным спортом. Лучшие лыжники. |  |
| 55 | Торможения «плугом», «упором» на спуске. |  |
| 56 | Круговые эстафеты с этапом до 150 м. |  |
| 57 | Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры. |  |
| 58 | Прохождение дистанции 3км. |  |
| 59 | Правила проведения соревнования по лыжным гонкам. |  |
| 60 | Подъём способом «полуёлочкой» и «ёлочкой».  Встречные эстафеты. |  |
| 61 | Зимний фестиваль ВФСК ГТО. |  |
| 62 | Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 2 км со средней скоростью. |  |
| 63 | Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250 м |  |
| 64 | Прохождение дистанции коньковым ходом. |  |
| 65 | Повороты на лыжах «упором». Совершенствование подъёма на лыжах. Прохождение дистанции до 2 км. |  |
| 66 | Коньковый ход. Прохождение дистанции до 2 км. |  |
|  | **Раздел программы: волейбол** | 12 |
| 67 | ТБ на занятиях. Стойки и перемещения. |  |
| 68 | Передача мяча сверху двумя руками. |  |
| 69 | Нижний прием мяча и передача. |  |
| 70 | Нападающий удар. Учебная игра. |  |
| 71 | Блокирование при нападающем ударе. |  |
| 72 | Тактические действия на площадке. |  |
| 73 | Нижняя подача мяча. Верхняя передача. |  |
| 74 | Прием и передачи мяча в парах на месте и в движении. |  |
| 75 | Роль связующего в игре волейбол. |  |
| 76 | Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра. |  |
| 77 | Нижний прием мяча. Учебная игра. |  |
| 78 | Верхняя подача мяча. Учебная игра. |  |
| *4 четверть* | **Раздел программы: баскетбол** | 8 |
| 79 | ТБ на занятиях. Стойки и перемещения. |  |
| 80 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. |  |
| 81 | История возникновения и развития баскетбола. Передача прямая от груди двумя руками. |  |
| 82 | Правила игры. Ведение правой, левой рукой. |  |
| 83 | Броски двумя руками от груди. |  |
| 84 | Ведения мяча и бросок по кольцу с двух шагов. |  |
| 85 | Повторение ведения мяча и броска по кольцу с двух шагов. |  |
| 86 | Штрафные броски и после ведения. Учебная игра. |  |
|  | **Раздел программы: футбол** | 12 |
| 87 | ТБ на занятии. Стойки и перемещения. |  |
| 88 | Изучение удара по мячу с лета, полулета. Учебная игра. |  |
| 89 | Ловля и отбивание мяча. Учебная игра. |  |
| 90 | Ведение с изменением направления. Угловой удар. |  |
| 91 | Правила игры в мини - футбол. Учебная игра. |  |
| 92 | Передачи мяча в движении. Игра вратаря. |  |
| 93 | Остановка высоколетящих мячей. Учебная игра. |  |
| 94 | Тактические действия в нападении. |  |
| 95 | Розыгрыш стандартных положений. |  |
| 96 | Штрафные удары со средней дистанции. |  |
| 97 | Техника отбора. Судейство. |  |
| 98 | Защитные приемы в футболе. Учебная игра. |  |
|  | **Раздел программы: легкая атлетика** | 10 |
| 99 | Инструктаж техники безопасности на уроках легкой атлетики. Бег на короткие и средние дистанции. |  |
| 100 | Спринт. Лучшие легкоатлеты мира. |  |
| 101 | Изучение техники прыжка в длину с разбега. |  |
| 102 | Бег до 300 метров. |  |
| 103 | Метание мяча в цель и на дальность. |  |
| 104 | Эстафетный бег 4х100 м. |  |
| 105 | *Промежуточная аттестация* |  |
| 106 | ВФСК ГТО. |  |
| 107 | Бег на выносливость 1000 м |  |
| 108 | Эстафетный бег. Подвижные игры. |  |
| ***Всего за год*** | | 108 |

**Тематическое планирование 11 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание | Кол-во часов |
| *1 четверть* | **Раздел программы: легкая атлетика** | 13 |
| 1 | Инструктаж техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.Спринт. |  |
| 2 | Техника высокого и низкого старта. Спринт (стартовый разгон) 30 и 60 м |  |
| 3 | Финальное усилие в спринте. Бег до100 м. |  |
| 4 | *Входная диагностика.* |  |
| 5 | Бег на средние дистанции до 400 метров. |  |
| 6 | Как развить выносливость. Бег до 1 км. |  |
| 7 | Эстафетный бег 4х100. |  |
| 8 | Метание малого мяча на дальность. |  |
| 9 | ВФСК ГТО. Определение ступеней. |  |
| 10 | Прыжок в длину с разбега. |  |
| 11 | Бег 2000 м |  |
| 12 | Кроссовая подготовка |  |
| 13 | Метание гранаты на дальность |  |
|  | **Раздел программы: футбол** | 8 |
| 14 | Техники безопасности во время занятий. Правила игры в мини-футбол. |  |
| 15 | Передача и остановка мяча наступанием. Учебная игра. |  |
| 16 | Остановка мяча грудью. |  |
| 17 | Удары по воротам. Тактика нападения. |  |
| 18 | Удары по воротам с ближней и средней дистанции. Учебная игра. |  |
| 19 | Нападение 3х2. Учебная игра. |  |
| 20 | Передача мяча в движении с ударом по воротам. Учебная игра. |  |
| 21 | Техника игры вратаря. Учебная игра. |  |
|  | **Раздел программы: баскетбол** | 6 |
| 22 | ТБ на занятиях. Правила игры. История развития баскетбола в России. |  |
| 23 | Стойки и перемещения. Ловля и передача мяча. |  |
| 24 | Ведение и обводка. Учебная игра. |  |
| 25 | Индивидуальные действия в нападении. Учебная игра. |  |
| 26 | Передачи в движении. Зональная защита. Учебная игра. |  |
| 27 | Броски по кольцу. Учебная игра. |  |
| *2 четверть* | **Раздел программы: гимнастика** | 16 |
| 28 | Инструктаж техники безопасности на уроках гимнастики  Строевые упражнения. |  |
| 29 | Здоровый образ жизни человека. Лучшие гимнасты РФ. Развитие гибкости. |  |
| 30 | ВФСК ГТО. Пробные испытания. |  |
| 31 | Изучение акробатических элементов «мост», стойка на лопатках. |  |
| 32 | Упражнения на брусьях. |  |
| 33 | Акробатические элементы в различных комбинациях. |  |
| 34 | Акробатические комбинации из 4-5 акробатических элементов. |  |
| 35 | Развитие силовых способностей. Подтягивание. |  |
| 36 | Упражнения для развития силы. |  |
| 37 | Скоростно - силовые способности. |  |
| 38 | Опорный прыжок. |  |
| 39 | Упражнения для развития координации. |  |
| 40 | Кувырок назад в упор стоя. |  |
| 41 | Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования. |  |
| 42 | Упражнения на параллельных брусьях (ю), подтягивание на низкой перекладине (д) |  |
| 43 | Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования. |  |
|  | **Раздел программы: баскетбол** | 5 |
| 44 | ТБ на занятиях. Стойки и перемещения. |  |
| 45 | Тактические действия в нападении. |  |
| 46 | Нападение быстрым прорывом. |  |
| 47 | Бросок мяча в кольцо. Двусторонняя игра. |  |
| 48 | Передачи мяча в движении. Защитные действия. |  |
| *3 четверть* | **Раздел программы: лыжная подготовка** | 18 |
| 49 | Инструктаж техники безопасности по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 1 км. |  |
| 50 | Повторение техники скользящего шага, попеременного двухшажного хода прохождение дистанции 1 км |  |
| 51 | Коньковый ход. |  |
| 52 | Оказание помощи при обморожениях и травмах.  Спуск в высокой стойке и подъёмом «ёлочкой». |  |
| 53 | Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. |  |
| 54 | Значение занятий лыжным спортом. Лучшие лыжники. |  |
| 55 | Торможения «плугом», «упором» на спуске. |  |
| 56 | Коньковый ход. Мелкий ремонт на дистанции. |  |
| 57 | Виды лыжного спорта. Коньковый ход. |  |
| 58 | Прохождение дистанции 3км. |  |
| 59 | Правила проведения соревнования по лыжным гонкам. |  |
| 60 | Подъём способом «полуёлочкой» и «ёлочкой».  Встречные эстафеты. |  |
| 61 | Зимний фестиваль ВФСК ГТО. |  |
| 62 | Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 2 км со средней скоростью. |  |
| 63 | Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250 м |  |
| 64 | Прохождение дистанции коньковым ходом. |  |
| 65 | Повороты на лыжах «упором». Совершенствование подъёма на лыжах. Прохождение дистанции до 3 км. |  |
| 66 | Коньковый ход. Прохождение дистанции до 3 км. |  |
|  | **Раздел программы: волейбол** | 12 |
| 67 | ТБ на занятиях. Стойки и перемещения. |  |
| 68 | Передача мяча сверху двумя руками. |  |
| 69 | Нижний прием мяча и передача. |  |
| 70 | Техника нижней прямой подачи. Учебная игра. |  |
| 71 | Прямой нападающий удар. |  |
| 72 | Тактические действия на площадке. |  |
| 73 | Нападающий удар. Блокирование. |  |
| 74 | Прием и передачи мяча в парах на месте и в движении. |  |
| 75 | Роль связующего в игре волейбол. |  |
| 76 | Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра. |  |
| 77 | Нижний прием мяча. Учебная игра. |  |
| 78 | Тактические действия на площадке. |  |
| *4 четверть* | **Раздел программы: баскетбол** | 8 |
| 79 | ТБ на занятиях. Стойки и перемещения. |  |
| 80 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. |  |
| 81 | История возникновения и развития баскетбола. Передача прямая от груди двумя руками. |  |
| 82 | Правила игры. Ведение правой, левой рукой. |  |
| 83 | Бросок одной рукой в прыжке. Учебная игра. |  |
| 84 | Ведения мяча и бросок по кольцу с двух шагов. Правила судейства. |  |
| 85 | Тактические действия в атаке. Учебная игра. |  |
| 86 | Штрафные броски. Учебная игра. |  |
|  | **Раздел программы: футбол** | 6 |
| 87 | ТБ на занятии. Стойки и перемещения. |  |
| 88 | Изучение удара по мячу с лета, полулета. Учебная игра. |  |
| 89 | Техника отбора. Судейство. |  |
| 90 | Ведение с изменением направления. Угловой удар. |  |
| 91 | Правила игры в мини - футбол. Учебная игра. |  |
| 92 | Передачи мяча в движении. Игра вратаря. |  |
|  | **Раздел программы: легкая атлетика** | 10 |
| 93 | Инструктаж техники безопасности на уроках легкой атлетики. Бег на короткие и средние дистанции |  |
| 94 | Спринт. Лучшие легкоатлеты мира. |  |
| 95 | Бег на короткие дистанции 100 м |  |
| 96 | Бег до 300 метров. |  |
| 97 | ВФСК ГТО Выполнение нормативов |  |
| 98 | Развитие выносливости. Бег до1 км. |  |
| 99 | *Промежуточная аттестация* |  |
| 100 | Эстафетный бег. Техника передачи эстафеты. |  |
| 101 | Бег до 2 км. Ведение протокола соревнований. |  |
| 102 | Метание гранаты на дальность. |  |
| ***Всего за год*** | | 102 |

**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.

**Реализация принципа вариативности; преемственность на разных ступенях образования**

Настоящие требования к оснащению образовательного процесса выполняют функцию ориентира в создании целостной предметно-развивающей среды, необходимой для реализации требований к уровню подготовки выпускников на каждой ступени обучения, установленных стандартом.

Требования исходят из задач комплексного использования материально-технических средств обучения, перехода от репродуктивных форм учебной деятельности к самостоятельным,поисково-исследовательским видам работы, выполнению творческих заданий, усиления аналитического компонента учебной деятельности.

Настоящие требования могут быть уточнены и дополнены применительно к специфике конкретных образовательныхучреждений, уровню их финансирования, а также исходя из последовательнойразработки и накопления их собственной базы материально-технических средств обучения.

Расчет количественных показателей. Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал (кабинет). При этом, использование значительной части указанных средств связано с выполнением не только внутрипредметных, но и общих учебных задач. Оснащение этими техническими средствами рассматривается как элемент общего материально-технического оснащения образовательного учреждения.

Конкретное количество указанных средств и объектов материально-технического обеспечения учитывает средний расчет наполняемости класса (26-30 учащихся). Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система символических обозначений:

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

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

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько учащихся.

Характеристика учебных помещений. Спортивный зал (кабинет) и пришкольный спортивный стадион (площадка) должны удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2. 178-02).

Спортивный зал и пришкольные спортивные стадионы (площадки) должны быть оснащены типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровнюподготовки выпускников основной и средней (полной) школы на базовом и профильном уровне.

Особую роль в этом отношении играет создание технических условий для использования компьютерных и информационно-коммуникативных средств обучения.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | Необходимое количество | | | | | Примечание | |
| основная школа | старшая школа | | | |
| базов уров. | | проф уров | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | | 6 | |
| **1.** | **БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)** | | | | | | | |
| 1.1. | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д |  | |  | | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) | |
| 1.2 | Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень) |  | Д | |  | |
| 1.3 | Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (профильный уровень) |  |  | | Д | |
| 1.4 | Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре | Д |  | |  | |
| 1.5 | Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль) |  | Д | |  | |
| 1.6 | Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (профильный уровень) |  |  | | Д | |
| 1.7 | Авторские рабочие программы по физической культуре | Д | Д | | Д | |
| 1.8 | Учебник по физической культуре | К | К | | К | | В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендуемых или допущенных Министерством образования и науки РФ. | |
| 1.9 | разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» | Г | Г | | Г | | Комплекты разноуровневых тематических заданий,  дидактических карточек. | |
| 1.10 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению | Д | Д | | Д | | В составе библиотечного фонда | |
| 1.11 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д | Д | |  | | Методические пособия и рекомендации  Ж. «Физическая культура в школе» | |
| **2.** | **ПЕЧАТНЫЕ ПОСОБИЯ** | | | | | | | |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | Д | |  | |  | |  |
| 2.2 | Плакаты методические | Д | | Д | | Д | | Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям |
| 2.3 | Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта и Олимпийского движения | Д | |  | |  | |  |
| **3.** | ЭКРАННО-ЗВУКОВЫЕ ПОСОБИЯ | | | | | | | |
| 3.1 | Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» | Д | | Д | | Д | |  |
| 3.2 | Аудиозаписи | Д | | Д | | Д | | Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям;  проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников |
| **4.** | **ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ** | | | | | | | |
| 4.1 | Телевизор с универсальной подставкой | Д | |  | |  | | Телевизор не менее 72 см по диагонали |
| 4.2 | Видеомагнитофон с комплектом видеокассет | Д | |  | |  | |  |
| 4.3 | Аудио-центр с системой озвучивания спортивных залов и площадок | Д | |  | |  | | Аудио-центр с возможностью использования аудио-дисков, CDR, CD RW, МРЗ, а также магнитных записей |
| 4.4. | Радиомикрофон (петличный) | Д | |  | |  | |  |
| 4.5. | Мегафон |  | |  | |  | |  |
| 4.6 | Мультимедийный компьтер | Д | |  | |  | | Тех. требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт дисков, аудио-видео входы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных). |
| 4.7 | Сканер | Д | |  | |  | |  |
| 4.8. | Принтер лазерный | Д | |  | |  | |  |
| 4.9. | Копировальный аппарат | Д | |  | |  | | Может входить в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения |
| 4.10 | Цифровая видеокамера | Д | |  | |  | | Могут входить в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения |
| 4.11 | Цифровая фотокамера | Д | |  | |  | |
| 4.12 | Мультимедиапроектор | Д | |  | |  | |  |
| 4.13 | Экран (на штативе или навесной) | Д | |  | |  | | Минимальные размеры 1,25х1,25 |
| **5.** | УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ | | | | | | | |
|  | Гимнастика |  | |  | |  | |  |
| 5.1. | Стенка гимнастическая | Г | | Г | | Г | |  |
| 5.2 | Бревно гимнастическое напольное | Г | |  | |  | |  |
| 5.3 | Бревно гимнастическое высокое | Г | | Г | | Г | |  |
| 5.4. | Козел гимнастический | Г | | Г | | Г | |  |
| 5.5. | Конь гимнастический |  | |  | | Г | |  |
| 5.6 | Перекладина | Г | | Г | | Г | |  |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | | 5 | | 6 |
|  | гимнастическая |  | |  | |  | |  |
| 5.7. | Брусья гимнастические, разновысокие | Г | | Г | | Г | |  |
| 5.7 | Брусья гимнастические, параллельные | Г | | Г | | Г | |  |
| 5.8. | Кольца гимнастические, с механизмом крепления |  | | Г | | Г | |  |
| 5.9 | Канат для лазания, с механизмом крепления | Г | | Г | | Г | |  |
| 5.10 | Мост гимнастический подкидной | Г | | Г | | Г | |  |
| 5.11 | Скамейка гимнастическая жесткая | Г | | Г | | Г | |  |
| 5.12 | Скамейка гимнастическая мягкая | Г | | Г | | Г | |  |
| 5.13 | Комплект навесного оборудования | Г | | Г | | Г | | В комплект входят: перекладина, брусья, мишени для метания |
| 5.14 | Контейнер с набором т/а гантелей | Г | |  | |  | |  |
| 5.15 | Скамья атлетическая, вертикальная |  | | Г | | Г | |  |
| 5.16 | Скамья атлетическая, наклонная |  | | Г | | Г | |  |
| 5.17 | Стойка для штанги |  | | Д | | Д | |  |
| 5.18 | Штанги тренировочные |  | | Г | | Г | |  |
| 5.19 | Гантели наборные |  | | Г | | Г | |  |
| 5.20 | Вибрационный тренажер М.Ф.Агашина | Г | | Г | | Г | |  |
| 5.21 | Коврик гимнастический | К | | К | | К | |  |
| 5.22 | Станок хореографический | Г | | Г | | Г | |  |
| 5.23 | Акробатическая дорожка | Г | | Г | | Г | |  |
| 5.24 | Покрытие для борцовского ковра |  | | Д | | Д | |  |
| 5.25 | Маты борцовские |  | | Г | | Г | |  |
| 5.26 | Маты гимнастические |  | |  | |  | |  |
| 5.27 | Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг) | Г | | Г | | Г | |  |
| 5.28 | Мяч малый (теннисный) | К | | К | | К | |  |
| 5.29 | Скакалка гимнастическая | К | | К | | К | |  |
| 5.30 | Мяч малый (мягкий) | К | | К | | К | |  |
| 5.31 | Палка гимнастическая | К | | К | | К | |  |
| 5.32 | Обруч гимнастический | К | | К | | К | |  |
| 5.33 | Коврики массажные | Г | | Г | |  | |  |
| 5.34 | Секундомер настенный с защитной сеткой | Д | |  | |  | |  |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | | 5 | | 6 |
| 5.35 | Пылесос | Д | | Д | | Д | | Для влажной уборки зала и спортивного инвентаря |
| 5.36 | Сетка для переноса малых мячей | Д | | Д | | Д | |  |
|  | Легкая атлетика |  | |  | |  | |  |
| 5.37 | Планка для прыжков в высоту | Д | | Д | |  | |  |
| 5.38 | Стойки для прыжков в высоту | Д | | Д | |  | |  |
| 5.39 | Барьеры л/а тренировочные |  | | Г | | Г | |  |
| 5.40 | Флажки разметочные на опоре | Г | |  | |  | |  |
| 5.41 | Лента финишная | Д | |  | |  | |  |
| 5.2 | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | Г | |  | |  | |  |
| 5.43 | Рулетка измерительная (10м; 50м) | Д | |  | |  | |  |
| 5.44 | Номера нагрудные | Г | | Г | | Г | |  |
|  | Спортивные игры |  | |  | |  | |  |
| 5.45 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | Д | |  | |  | |  |
| 5.46 | Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | Г | |  | |  | |  |
| 5.47 | Мячи баскетбольные | Г | | Г | | Г | |  |
| 5.48 | Сетка для переноса и хранения мячей | Д | | Д | | Д | |  |
| 5.49 | Жилетки игровые с номерами | Г | | Г | | Г | |  |
| 5.50 | Стойки волейбольные универсальные | Д | |  | |  | |  |
| 5.51 | Сетка волейбольная | Д | |  | |  | |  |
| 5.52 | Мячи волейбольные | Г | | Г | | Г | |  |
| 5.53 | Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей | Д | | Д | | Д | |  |
| 5.54 | Табло перекидное | Д | |  | |  | |  |
| 5.55 | Жилетки игровые с номерами | Г | | Г | | Г | |  |
| 5.56 | Ворота для мини-футбола | Д | |  | |  | |  |
| 5.57 | Сетка для ворот мини-футбола | Д | |  | |  | |  |
| 5.58 | Мячи футбольные | Г | | Г | | Г | |  |
| 5.59 | Номера нагрудные | Г | | Г | | Г | |  |
| 5.60 | Компрессор для накачивания мячей | Д | |  | |  | |  |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | | 5 | | 6 |
|  | Туризм |  | |  | |  | |  |
| 5.61 | Палатки туристские (двух местные) | Г | |  | |  | |  |
| 5.62 | Рюкзаки туристские | Г | |  | |  | |  |
| 5.63 | Комплект туристский бивуачный | Д | |  | |  | |  |
|  | Измерительные приборы | | | | | | | |
| 5.64 | Пульсометр | Г | | Г | |  | |  |
| 5.65 | Шагомер электронный | Г | | Г | |  | |  |
| 5.66 | Комплект динамометров ручных | Д | |  | |  | |  |
| 5.67 | Динамометр становой | Д | |  | |  | |  |
| 5.68 | Ступенька универсальная (для степ-теста) | Г | |  | |  | |  |
| 5.69 | Тонометр автоматический | Д | |  | |  | |  |
| 5.70 | Весы медицинские с ростомером | Д | | Д | |  | |  |
|  | Средства до врачебной помощи |  | |  | |  | |  |
| 5.71 | Аптечка медицинская | Д | | Д | |  | |  |
|  | Дополнительный инвентарь |  | |  | |  | |  |
| 5.80 | Доска аудиторная с магнитной поверхностью | Д | |  | |  | | Доска должна быть передвижная и легко перемещаться по спортивному залу |
| **6.** | СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ | | | | | | | |
| 6.1 | Спортивный зал игровой |  | |  | |  | | С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек. |
| 6.2 | Спортивный зал гимнастический |  | |  | |  | | С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек. |
| 6.3 | Зоны рекреации |  | |  | |  | | Для проведения динамических пауз (перемен) |
| 6.4 | Кабинет учителя |  | |  | |  | | Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды |
| 6.5 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  | |  | |  | | Включает в себя: стеллажи, контейнеры |
| **7.** | ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА) | | | | | | | |
| 7.1 | Легкоатлетическая дорожка | Д | |  | |  | |  |
| 7.2 | Сектор для прыжков в длину | Д | |  | |  | |  |
| 7.3 | Сектор для прыжков в высоту | Д | |  | |  | |  |
| 7.4 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | Д | |  | |  | |  |
| 7.5 | Площадка игровая баскетбольная | Д | |  | |  | |  |
| 7.6 | Площадка игровая волейбольная | Д | |  | |  | |  |
| 7.7 | Гимнастический городок | Д | | Д | |  | |  |
| 7.8 | Полоса препятствий | Д | | Д | |  | |  |
| 7.9 | Лыжная трасса | Д | |  | |  | | Включающая, небольшие отлогие склоны |
| 7.10 | Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе | Д | |  | |  | |  |