

**Содержание**

1. Пояснительная записка 3
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета 8
3. Содержание учебного предмета 6
4. Тематическое планирование 5
5. Приложения к рабочей программе предмета 14

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 10-11 классов общеобразовательной школы базового уровня, разработана в соответствии со следующими нормативными и распорядительными документами:

1.Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 01.05.2017, с изм. От 05.07.2017).

2.Федеральный закон « О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007№ 329-ФЗ.

3. Приказ Минобразования России от 05.03.20004№ 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования».

4. Приказ Министерство образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 « Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

5. Приказ Министерство образования и науки Российской Федерации от 30.08 .2013 №1015 « Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования».

6.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 (ред. От 24.11.2015) « Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

7. Письмо Минобрнауки России от 27.11.2015 №08-2228 « О направлении методических рекомендации по профилактике травматизма на занятиях физической куцльтурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации».

8.Письмо Департамента общего образования Томской области от 18.04.2017 №1358/01-08 «О формировании учебных планов общеобразовательных организаций Томской области на 2017-2018 учебный год, осуществляющих образовательную деятельность в соответствии с приказом Минобрнауки в РФ от 09.03.2004 №1312».

9.Программа по физической культуре на основе авторской программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. (Авторы: В.И.Лях и А.А.Зданевич,) М, «Просвещение», 2011 год.

Рабочая программа определяет инвариантную (обязательную) часть учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем, предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе.

Рабочая программа представляет объем содержания образования, связывает с конкретными педагогическими направлениями, способами деятельности, технологиями и методиками.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Данная программа разработана для обучающихся основной и подготовительной группы 11-х классов муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы.

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 программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение **следующих** **задач**:

* развивать основные физические качества и способности,
* укреплять здоровье, расширять функциональные возможности организма;
* формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
* приобретать навыки в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучать основам базовых видов двигательных действий;
* формировать основы знаний о личной гигиене.

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УДД.

**Особенности организации учебного процесса по предмету**

Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по предмету физическая культура в 10 и 11 классах отводится по 102 ч. (3 часа в неделю).

**Основные формы организации образовательного процесса в основной школе**

Урок физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

**Основные методы** (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке: словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный.

**Основные формы** организации деятельности учащихся на уроке – индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьируются виды деятельности в рамках одного урока. В этом возрасте рекомендуется применять метод индивидуальных занятий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

**Основные педагогические технологии** используемые для выполнения программы: информационно-коммуникационные, личностно-ориентированные, здоровьесберегающие, игровые.

**Основные формы контроля**

Для выполнения программы используется пять видов педагогического контроля, каждый из которых имеет своё функциональное назначение.

1. **Предварительный контроль** – проводится обычно в начале учебного года (учебной четверти). Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояния здоровья, физической подготовленности). Определяется также сформировавшийся ранее фонд двигательных умений и навыков и связанных с ними знаний. Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения.

2. **Оперативный контроль** – предназначен для определения срочного тренировочного эффектав рамках одного занятия.

3. **Текущий контроль** – проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия и в интервалах между ними. В текущем контроле оцениваются быстро меняющиеся признаки контролируемых явлений – процессов утомления и восстановления различных функциональных систем организма.

4. **Этапный контроль – проводится для** целостной оценки системы занятий в рамках завершённого цикла контролируемого процесса (в четвертях).

5. **Итоговый контроль** – проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания.

Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачётных требований и учебных нормативов) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

**УМК**

# Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011г) реализуется на основе использованных учебников, рекомендованных МО: «Физическая культура 10-11 классы» В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва «Просвещение» 2011.

**Учебно - тематический план (102 часов) 10 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Учебные разделы** | **Кол-во часов** | Контроль знаний |
| 1 | **Базовая часть** | 84 |  |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |  |
| 1.2. | Легкая атлетика | 19 | 8 |
| 1.3. | Спортивные игры | 29 |  |
| 1.3.1. | Футбол | 10 | 1 |
| 1.3.2. | Баскетбол | 12 |  |
| 1.3.3. | Волейбол | 7 | 1 |
| 1.4. | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 1 |
| 1.5. | Лыжная подготовка | 18 | 4 |
| 2 | **Вариативная часть** | 18 |  |
| 2.2. | Спортивные игры | 18 |  |
| 2.2.1 | Футбол | 7 |  |
| 2.2.2 | Баскетбол | 8 |  |
| 2.2.3 | Волейбол | 3 |  |

**Основное содержание учебной программы (102 часа)**

**Знания о физической культуре**

(преподаются по ходу урока)**.**

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

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

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

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

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

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

**Способы двигательной деятельности**

(преподаются по ходу урока)**.**

Самостоятельные занятия**.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физическойподготовленностью*.*Измерение длиныи массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполненияфизических упражнений.

**Физическое совершенствование**

**Легкая атлетика (19 часа)**

Легкоатлетические упражнения. Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы); скоростно-силовая и кроссовая подготовка; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания. Высокий, низкий старт. Прыжки в длину с разбега, с места. Эстафетный и челночный бег, бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20-30 м, 3x30-40 м, 4x50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60 м. Бег от 60 до 100 м. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 1000 м. Прыжки в длину с места, Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метания мяча на дальность с разбега.

**Спортивные игры (47 часов)**

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе). Упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

**Футбол (17ч):** ведение мяча с сопротивлением защитника и без сопротивления, выбивания, отбор, перехват мяча, тактические действия в защите и нападении (групповые и индивидуальные, удары по мячу ногой и головой, игра по правилам.)

**Баскетбол (20ч)**: специальные упражнения и технические действия, ведение и передача мяча с сопротивлением защитника и без, на месте и в движении; броски мяча с различных точек с сопротивлением и без, одной двумя руками в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

**Волейбол (10ч):** специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (верхняя); прием снизу после подачи, передача сверху, нападающий удар и блокирование; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

**Гимнастика с элементами акробатки (18часов)**

Строевые упражнения*.* Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения*.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания.

Совершенствование техники в индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы); висы на руках на перекладине. Прыжок через коня ноги врозь в длину. Развитие координационных способностей, гибкости.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в строну из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения, стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.

**Лыжная подготовка (18 часов)**

Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы); Подъемы, спуски, переход с одного лыжного хода на другой, прохождение дистанции с использованием различных видов лыжного хода.

**Планируемые результаты**

**Знания о физической культуре**

**Выпускник научится**:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Выпускник получит возможность научиться:**

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Выпускник научится:**

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Система оценки планируемых результатов**

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, способствует приобщение каждого школьника к ценностям физической культуры.

К количественным показателям успеваемости относятся сдвиги в показателях физической подготовленности (развитие основных физических качеств - способностей).

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

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

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широ­кие и гибкие методы и средства обучения для развития уча­щихся с разным уровнем двигательных и психических спо­собностей. На занятиях по физической культуре следует учи­тывать интересы и склонности детей.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Критерии оценивания успеваемости** по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

**1. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| За ответ, в котором: | За тот же ответ, если: | За ответ, в котором: | За непонимание и: |
| Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. | В нём содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки. | Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | Не знание материала программы. |

**2. Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| За выполнение, в котором: | За тоже выполнение, если: | За выполнение, в котором: | За выполнение, в котором: |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

**3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Учащийся умеет:  - самостоятельно организовать место занятий;  -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;  - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. | Учащийся:  - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;  - допускает незначительные ошибки в подборе средств;  - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов. | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов. |

**4. Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста. | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту. | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности. |

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемостискладывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Перечень контрольных нормативов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Контрольные  Упражнения (КУ) | оценка | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 100м, сек | 5 | 14.2 | 16.5 |
| 4 | 14.4 | 17.5 |
| 3 | 15.0 | 18.2 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 5 | 230 | 185 |
| 4 | 220 | 175 |
| 3 | 208 | 165 |
| Координационные | Челночный бег 5х20, сек | 5 | 21.3 | 22.5 |
| 4 | 23.2 | 24.0 |
| 3 | 25.0 | 26.0 |
| Выносливость | бег1000м, сек | 5 | 3.22 | 4.20 |
| 4 | 3.59 | 5.08 |
| 3 | 4.51 | 6.15 |
| Прохождение дистанции  5-3км (лыжи, мин.) | 5 | 25.40 | 18.30 |
| 4 | 27.00 | 19.00 |
| 3 | 29.00 | 20.00 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 5 | 20 | 24 |
| 4 | 12 | 13 |
| 3 | 6 | 7 |
| Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз | 5 | 12 | - |
| 4 | 10 | - |
| 3 | 8 | - |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз | 5 | - | 18 |
| 4 | - | 13 |
| 3 | - | 6 |
| Отжимание, раз | 5 | 56 | 20 |
| 4 | 30 | 11 |
| 3 | 15 | 6 |
| Метание на дальность, м | 5 | 38 | 23 |
| 4 | 32 | 18 |
| 3 | 26 | 12 |

**Материально-техническое обеспечение**

Для реализации представленной программы в школе имеется спортивный стадион, большой спортивный зал и необходимый спортивный инвентарь:

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование спортивного инвентаря | кол-во |
| Скакалка | 20шт. |
| Обруч металлический | 5шт. |
| Обруч металлический | 8шт. |
| Мяч футбольный | 9шт. |
| Мяч волейбольный | 15шт. |
| Мяч баскетбольный | 15шт. |
| Мяч для большого тенниса | 20шт. |
| Мат гимнастический | 7шт. |
| Скамья гимнастическая | 5шт. |
| Лыжный комплект | 20шт. |
| Конь гимнастический | 1шт. |
| Канат гимнастический | 1шт. |
| Гантели 1кг | 3шт. |
| Гантели 2кг | 3шт. |
| Сетка волейбольная | 1шт. |
| Мяч набивной | 3 шт. |

**Учебно - тематический план (102 часов) 11 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Учебные разделы** | **Кол-во часов** | Контроль знаний |
| 1 | **Базовая часть** | 84 |  |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |  |
| 1.2. | Легкая атлетика | 19 | 8 |
| 1.3. | Спортивные игры | 29 |  |
| 1.3.1. | Футбол | 10 | 1 |
| 1.3.2. | Баскетбол | 12 |  |
| 1.3.3. | Волейбол | 7 | 1 |
| 1.4. | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 1 |
| 1.5. | Лыжная подготовка | 18 | 4 |
| 2 | **Вариативная часть** | 18 |  |
| 2.2. | Спортивные игры | 18 |  |
| 2.2.1 | Футбол | 7 |  |
| 2.2.2 | Баскетбол | 8 |  |
| 2.2.3 | Волейбол | 3 |  |

**Основное содержание учебной программы (102 часа)**

**Знания о физической культуре**

(преподаются по ходу урока)**.**

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

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

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

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

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

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

**Способы двигательной деятельности**

(преподаются по ходу урока)**.**

Самостоятельные занятия**.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физическойподготовленностью*.*Измерение длиныи массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполненияфизических упражнений.

**Физическое совершенствование**

**Легкая атлетика (19 часа)**

Легкоатлетические упражнения. Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы); скоростно-силовая и кроссовая подготовка; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания. Высокий, низкий старт. Прыжки в длину с разбега, с места. Эстафетный и челночный бег, бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20-30 м, 3x30-40 м, 4x50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60 м. Бег от 60 до 100 м. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 1000 м. Прыжки в длину с места, Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метания мяча на дальность с разбега.

**Спортивные игры (47 часов)**

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе). Упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

**Футбол (17ч):** ведение мяча с сопротивлением защитника и без сопротивления, выбивания, отбор, перехват мяча, тактические действия в защите и нападении (групповые и индивидуальные, удары по мячу ногой и головой, игра по правилам.)

**Баскетбол (20ч)**: специальные упражнения и технические действия, ведение и передача мяча с сопротивлением защитника и без, на месте и в движении; броски мяча с различных точек с сопротивлением и без, одной двумя руками в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

**Волейбол (10ч):** специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (верхняя); прием снизу после подачи, передача сверху, нападающий удар и блокирование; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

**Гимнастика с элементами акробатки (18часов)**

Строевые упражнения*.* Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения*.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания.

Совершенствование техники в индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы); висы на руках на перекладине. Прыжок через коня ноги врозь в длину. Развитие координационных способностей, гибкости.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в строну из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения, стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.

**Лыжная подготовка (18 часов)**

Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы); Подъемы, спуски, переход с одного лыжного хода на другой, прохождение дистанции с использованием различных видов лыжного хода.

**Планируемые результаты**

**Знания о физической культуре**

**Выпускник научится**:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Выпускник получит возможность научиться:**

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Выпускник научится:**

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Система оценки планируемых результатов**

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, способствует приобщение каждого школьника к ценностям физической культуры.

К количественным показателям успеваемости относятся сдвиги в показателях физической подготовленности (развитие основных физических качеств - способностей).

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

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

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широ­кие и гибкие методы и средства обучения для развития уча­щихся с разным уровнем двигательных и психических спо­собностей. На занятиях по физической культуре следует учи­тывать интересы и склонности детей.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Критерии оценивания успеваемости** по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

**1. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| За ответ, в котором: | За тот же ответ, если: | За ответ, в котором: | За непонимание и: |
| Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. | В нём содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки. | Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | Не знание материала программы. |

**2. Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| За выполнение, в котором: | За тоже выполнение, если: | За выполнение, в котором: | За выполнение, в котором: |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

**3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Учащийся умеет:  - самостоятельно организовать место занятий;  -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;  - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. | Учащийся:  - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;  - допускает незначительные ошибки в подборе средств;  - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов. | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов. |

**4. Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста. | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту. | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности. |

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемостискладывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Перечень контрольных нормативов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Контрольные  Упражнения (КУ) | оценка | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 100м, сек | 5 | 14.2 | 16.5 |
| 4 | 14.4 | 17.5 |
| 3 | 15.0 | 18.2 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 5 | 230 | 185 |
| 4 | 220 | 175 |
| 3 | 208 | 165 |
| Координационные | Челночный бег 5х20, сек | 5 | 21.3 | 22.5 |
| 4 | 23.2 | 24.0 |
| 3 | 25.0 | 26.0 |
| Выносливость | бег1000м, сек | 5 | 3.22 | 4.20 |
| 4 | 3.59 | 5.08 |
| 3 | 4.51 | 6.15 |
| Прохождение дистанции  5-3км (лыжи, мин.) | 5 | 25.40 | 18.30 |
| 4 | 27.00 | 19.00 |
| 3 | 29.00 | 20.00 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 5 | 20 | 24 |
| 4 | 12 | 13 |
| 3 | 6 | 7 |
| Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз | 5 | 12 | - |
| 4 | 10 | - |
| 3 | 8 | - |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз | 5 | - | 18 |
| 4 | - | 13 |
| 3 | - | 6 |
| Отжимание, раз | 5 | 56 | 20 |
| 4 | 30 | 11 |
| 3 | 15 | 6 |
| Метание на дальность, м | 5 | 38 | 23 |
| 4 | 32 | 18 |
| 3 | 26 | 12 |

**Материально-техническое обеспечение**

Для реализации представленной программы в школе имеется спортивный стадион, большой спортивный зал и необходимый спортивный инвентарь:

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование спортивного инвентаря | кол-во |
| Скакалка | 20шт. |
| Обруч металлический | 5шт. |
| Обруч металлический | 8шт. |
| Мяч футбольный | 9шт. |
| Мяч волейбольный | 15шт. |
| Мяч баскетбольный | 15шт. |
| Мяч для большого тенниса | 20шт. |
| Мат гимнастический | 7шт. |
| Скамья гимнастическая | 5шт. |
| Лыжный комплект | 20шт. |
| Конь гимнастический | 1шт. |
| Канат гимнастический | 1шт. |
| Гантели 1кг | 3шт. |
| Гантели 2кг | 3шт. |
| Сетка волейбольная | 1шт. |
| Мяч набивной | 3 шт. |

**Литература**

**Литература для педагогов**

# 1.«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011г).

2.Рабочая программа по физической культуре.

3. В.И.Виненко Физкультура 5-11 классы, планирование Волгоград «Учитель» 2010

4.Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры / Москва, Физкультура и спорт, 1998.

5.Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.

6.Спортивные и подвижные игры, учебник для средних учебных заведений физической культуры / Москва, Физкультура и спорт, 2000.

7.Янсон Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии/ Ростов н/Д: «Феникс», 2005