

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ровеньская средняя общеобразовательная школа №2 Ровеньского района
Белгородской области »**

<p align="center">«Рассмотрено»</p> <p>Руководитель МО учителей-предметников МБОУ «Ровеньская средняя общеобразовательная школа №2»</p> <p align="center"></p> <p>Протокол №06от «18» июня 2014 г.</p>	<p align="center">«Согласовано»</p> <p>Заместитель директора школы МБОУ «Ровеньская средняя общеобразовательная школа №2»  Макарова Т.А.</p> <p>«30» августа 2014 г.</p>	<p align="center">«Утверждено»</p> <p>Приказ по МБОУ «Ровеньская средняя общеобразовательная школа №2» №28 от «30» августа 2014 г.</p> <p align="center"></p>
---	---	--

**Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
10-11 классы
Базовый уровень
среднее общее образование**

**Составитель: Переверзева Н.А.,
учитель физической культуры**

П.Ровеньки

2014

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физической культуре» для средней школы 10-11 классы составлена:

- **в соответствии** с требованиями федерального компонента Государственного образовательного стандарта общего среднего образования к результатам изучения учебного предмета «Физическая культура», 2004 г.;
- **на основе** комплексной программы физического воспитания для учащихся 1-11 классов (Физическая культура 1-11 классы/ под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха, кандидата педагогических наук А.А. Зданевича.-9 издание М.: «Просвещение», 2012 г.-126 с);

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.

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

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические 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 координационных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способности к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей ;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовка к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 10-11 классах выделяется 3 учебных часа в неделю. В связи с тем, что учебный план школы рассчитан на 34 учебные недели, то общее число часов за 2 года обучения составляет 204 часов: в 10-11 классах по 102 часа в каждом классе.

При реализации рабочей программы используется следующий УМК:

Физическая культура 10-11 классы/ Учебник для общеобразовательных учреждений под общей редакцией В.И. Ляха «Физическая культура» 10-11 классы, М. Просвещение, 2011.

Согласно рекомендациям инструктивно- методического письма «О преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях Белгородской области в 2014-2015 учебном году» в процессе составления календарно-тематического планирования учитывались часы, отводимые на изучение тем из раздела «Знания о физической культуре», определяемыми учебными программами.

В 10-11 классах в авторской программе «Физическая культура» 1-11 классы под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха, кандидата педагогических наук А.А. Зданевича, рекомендуется в совокупности выделять 16 часов на ступень обучения (по 8 часов на каждый учебный год).

В связи с отсутствием условий для занятий раздел «Плавание» не изучается.

Рабочей программой предусмотрено снижение дозировки физической нагрузки и количества заданий для учащихся, отнесенных к подготовительной и специальной группам.

При реализации программы используются ресурсы информационно – образовательного портала «Сетевой класс Белогорья».

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 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-корректирующей 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 развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и 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.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м Бег 100 м	5,0 с 14,3 с	5,4 с 17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	10 раз - 215 см	- 14 раз 170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13 мин 50 с -	- 10 мин 00с

Двигательные умения, навыки и способности: В метаниях на дальность и на меткость: метать различнв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырёхшажного варианта бросковъх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальнук цель 2,5 x 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно - оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях. Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

**Требования к уровню физической подготовленности учащихся
16 – 17 лет**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и ниже
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения, сидя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики);	16	4 и ниже	8-9	11 и выше			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	17	5	9-10	12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	
		Классы	
		10	11
	Базовая часть	87	87
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
2.	Спортивные игры	21	21
3.	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
4.	Лёгкая атлетика	21	21
5.	Лыжная подготовка	18	18
6.	Элементы единоборства	9	9
	Вариативная часть	15	15
	Итого:	102	102

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

№ урока	Раздел программы, тема урока
1	Вводный инструктаж. Правила т/б ¹ на уроках легкой атлетики. Повторение техники высокого и низкого старта. Обучение техники эстафетного бега. Развивать физические качества.
2	Повторение техники стартового разгона. Закрепление техники эстафетного бега. Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развивать физические качества.
3	Соревнование, игра.
4	Т.п. ² : влияние легкоатлетических упражнений. Совершенствование техники эстафетного бега. Сдача контрольное упражнение бег 30 м. Провести бег в переменном темпе до 15 минут. Развивать физические качества.
5	Т.п.: виды соревнований по легкой атлетике. Совершенствование техники стартового разгона. Сдача контрольное упражнение техника эстафетного бега. Провести бег в переменном темпе 1500 м. Развивать физические качества.
6	Соревнование, игра.
7	Т.п.: правила соревнований в беге. Обучение техники метания гранаты на дальность. Сдача контрольное упражнение бег на 100 м. Провести бег в переменном темпе 2000 м.

¹ т/б – техника безопасности

² Т.п. – теоретическая подготовка

	Развивать физические качества.
8	Закрепление техники метания гранаты на дальность. Совершенствование техники прыжка в длину. Провести бег в равномерном темпе 2000 м. Развивать физические качества.
9	Соревнование, игра.
10	Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Сдача контрольное упражнение прыжок в длину на дальность. Развивать физические качества.
11	Сдача к. у. техника метания гранаты на дальность. Провести бег в равномерном темпе 2000 м /д/,3000 м /ю/. Развивать физические качества.
12	Соревнование, игра.
	Спортивные игры
13	Правила т/б на уроках спортивных игр футбол Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяч. Провести учебную игру. Развивать физические качества.
14	Совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением защитника. Провести учебную игру. Развивать физические качества.
15	Соревнование, игра.
16	Совершенствование техники защитных действий. Провести учебную игру. Развивать физические качества.
17	Правила т/б на уроках спортивных игр баскетбол. Совершенствование ловли и передачи мяча с сопротивлением защитника. Провести учебную игру. Развивать физические качества.
18	Соревнование, игра.
19	Совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением защитника. Сдача контрольное упражнение техника ловли и передачи мяча. Провести учебную игру. Развивать физические качества.
20	Совершенствование техники броска мяча с сопротивлением защитника. Сдача контрольное упражнение техника ведения мяча. Провести учебную игру. Развивать физические качества.
21	Соревнование, игра.
22	Т.п.: овладение учащимися организаторскими навыками. Совершенствование техники действия игрока с мячом и без мяча. Сдача контрольное упражнение бросок мяча с сопротивлением защитника. Провести учебную игру. Развивать физические качества.
23	Совершенствование техники защитных действий. Провести учебную игру. Развивать физические качества.
24	Соревнование, игра.
25	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов.

	Провести учебную игру. Развивать физические качества.
26	Т.п.: индивидуальные способы контроля. Провести двухстороннюю игру. Развивать физические качества.
27	Соревнования, игра.
	Гимнастика
28	Правила т/б на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения. Обучение кувырок назад через стойку на руках с помощью (юноши), (девушки) сед углом, стойка на лопатках.
29	Т.п.: физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения. Обучение подъем в упор силой, вис, согнувшись, прогнувшись (юноши), - Равновесие на нижней жерди, упор присев на одной ноге, махом соскок (девушки). Закрепить кувырок назад через стойку на руках (юноши) – (девушки)- сед углом, стойка на лопатках. Сдача контрольное упражнение строевые упражнения.
30	Соревнование, игра.
31	Т. п.: элементы акробатики. Обучение сгибание и разгибание рук в упоре нба бруснях, угол в упоре (юноши); (девушки) толчком ног подъем в упор на верхней жерди. Закрепить подъем в упор силой, вис, прогнувшись, согнувшись (юноши) – (девушки) равновесие на нижней жерди упор присев на одной ноге, махом соскок. Совершенствовать кувырок назад через стойку на руках (юноши) – (девушки) сед углом, стойка на лопатках.
32	Т.п.: формирование личностно-значимых свойств и качеств. Закрепить технику упражнений на бруснях (юноши, девушки). Совершенствовать технику упражнений на перекладине (юноши) – бруснях (девушки) Сдача контрольное упражнение кувырок назад (юноши); сед углом, стойка на лопатках (девушки).
33	Соревнование, игра.
34	Т.п.: подготовка к трудовой деятельности и службе в армии. Обучение технике опорного прыжка. Совершенствовать технику упражнений на бруснях (юноши, девушки) Сдача контрольное упражнение на перекладине (юноши); (девушки) равновесие на нижней жерди упор присев, махом соскок.
35	Т.п.: общеразвивающие упражнения силовой направленности. Закрепить технику опорного прыжка. Сдача контрольное упражнение разгибание рук в упоре на бруснях, угол в упоре (юноши); (девушки) толчком ног подъем на верхней жерди. Развивать физические качества.
36	Соревнование, игра.
37	Т.п.: понятие телосложения и характеристика его основных типов Совершенствование техники опорного прыжка. Сдача контрольное упражнение подтягивание. Развивать физические качества.
38	Т. п.: гибкость, сила. Сдача контрольное упражнение опорный прыжок. Развивать физические качества.
39	Соревнование, игра.

40	Провести гимнастические эстафеты. Сдача контрольное упражнение лазанье по канату. Развивать физические качества.
41	Обучение технике перевороту боком. Развивать физические качества.
42	Соревнование, игра.
43	Закрепление техники перевороту боком. Развивать физические качества
44	Т.п.: определение антропометрических показателей. Совершенствование техники перевороту боком. Развивать физические качества
45	Соревнование, игра.
	Спортивные игры
46	Совершенствование вариантов ведения мяча Провести учебную игру. Развивать физические качества.
47	Т. п.: врачебный контроль. Совершенствование вариантов ведения мяча сопротивлением защитника. Провести учебную игру. Развивать физические качества
48	Соревнование, игра.
	Лыжная подготовка
49	Повторный инструктаж. Правила т/б на уроках лыжной подготовки. Правила проведения самостоятельных занятий. Прохождение дистанции 3000 м.
50	Обучение перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 3000 м.
51	Соревнование, игра.
52	Закрепление перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 3000 м.
53	Совершенствование перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 3500 м.
54	Соревнование, игра.
55	Сдача контрольное упражнение техника перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 3500 м.
56	Обучение преодолению подъемов и препятствий. Прохождение дистанции 4000 м.
57	Соревнование, игра.
58	Т.п.: физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни Закрепление техники преодоления подъемов и препятствий. Прохождение дистанции 4000 м.
59	Совершенствование техники преодоления подъемов и препятствий. Прохождение дистанции 4500 м.
60	Соревнование, игра.
61	Сдача контрольное упражнение техника преодоления подъемов и препятствий. Прохождение дистанции 4500 м.

62	Прохождение дистанции до 5000 м. Развивать физические качества.
63	Соревнование, игра.
64	Т.п.: индивидуальные способы контроля. Прохождение дистанции до 6000 м. Развивать физические качества.
65	Сдача контрольное упражнение прохождение дистанции до 5000 м. девушки, до 6000 м. юноши. Развивать физические качества.
66	Соревнование, игра.
	Спортивные игры. Волейбол
67	Правила т/б на уроках спортивных игр. Совершенствование техники приема и передач мяча. Провести учебную игру. Развивать физические качества.
68	Т.п.: воспитание всесторонне развитой личности. Совершенствование вариантов подач мяча. Провести учебную игру. Развивать физические качества.
69	Соревнование, игра.
70	Сдача контрольное упражнение техника приема и передачи мяча. Провести учебную игру. Развивать физические качества.
71	Сдача к. у. варианты подачи мяча. Провести учебную игру. Развивать физические качества.
72	Соревнование, игра.
	Единоборства
73	Т.п.: роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья Приемы самостраховки. Учебная схватка. Развивать физические качества.
74	Приемы борьбы лежа и стоя. Провести учебную схватку. Развивать физические качества.
75	Соревнование, игра.
76	Т.п.: опорно - двигательный аппарат и мышечная система. Провести учебную схватку. Развивать физические качества.
77	Повторение приемов самостраховки. Учебная схватка. Развивать физические качества.
78	Соревнование, игра.
79	Т. п.: планирование и контроль индивидуальных нагрузок. Повторение приемов борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Развивать физические качества.

80	Подвижные игры Развивать физические качества.
81	Соревнование, игра.
	Легкая атлетика
82	Повторение правил т/б на уроках легкой атлетики. Повторение техники бега на 100 м. Бег в равномерном темпе 2000 м. Развивать физические качества.
83	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Сдача контрольное упражнение бег 100 м.3. Развивать физические качества.
84	Соревнование, игра.
85	Т.п.: формирование личностно значимых свойств и качеств. Совершенствование техники метания гранаты. Сдача контрольное упражнение прыжок в длину с разбега. Развивать физические качества.
86	Сдача контрольное упражнение техника метания гранаты. Провести бег в переменном темпе 2000 м.,3000 м. Развивать физические качества.
87	Соревнование, игра.
88	Провести длительный бег до 20 минут. Развивать физические качества.
89	Сдача контрольное упражнение бег 2000 м.,3000 м. Развивать физические качества.
90	Соревнования, игра.
	Спортивные игры
91	Повторение правил т/б на уроках спортивных игр футбол. Совершенствование вариантов ударов по мячу. Провести учебную игру. Развивать физические качества.
92	Совершенствование вариантов ведения мяча. Сдача контрольное упражнение техника удара по мячу. Провести учебную игру. Развивать физические качества.
93	Соревнование, игра.
94	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов. Сдача контрольное упражнение техника ведения мяча. Провести учебную игру. Развивать физические качества.
95	Сдача контрольное упражнение комбинации из освоенных элементов. Провести учебную игру. Развивать физические качества.
96	Соревнование, игра.
97	Т. п.: оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Сдача контрольное упражнение удары по воротам на точность. Провести учебную игру. Развивать физические качества.
98	Т. п.: выносливость, быстрота.

	Совершенствование ударов по воротам на точность. Провести учебную игру. Развивать физические качества.
99	Соревнование, игра.
100	Повторение техника ударов по воротам. Провести учебную игру. Развивать физические качества.
101	Т. п.: воспитание волевых качеств. Повторение тактика игры. Провести учебную игру. Развивать физические качества.
102	Соревнование, игра.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
11 класс

№ урока	Раздел программы, тема урока
	Легкая атлетика
1	Вводный инструктаж. Правила т/б на уроках легкой атлетики. Повторение техники высокого и низкого старта Обучение техники эстафетного бега Развивать физические качества.
2	Повторение техники стартового разгона Закрепление техники эстафетного бега. Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развивать физические качества.
3	Соревнование, игра.
4	Совершенствование техники эстафетного бега. Сдача контрольное упражнение бег 30 м. Провести бег в переменном темпе до 15 минут. Развивать физические качества.
5	Т.п.: виды соревнований по легкой атлетике. Совершенствование техники стартового разгона. Сдача контрольное упражнение техника эстафетного бега. Провести бег в переменном темпе 1500 м Развивать физические качества.
6	Соревнование, игра.
7	Повторение контрольного упражнения техники метания гранаты на дальность. Сдача контрольное упражнение бег на 100 м. Провести бег в переменном темпе 2000 м. Развивать физические качества.
8	Т. п.: основные элементы тактики. Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Совершенствование техники прыжка в длину. Провести бег в равномерном темпе 2000 м.

	Развивать физические качества.
9	Соревнование, игра.
10	Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Сдача контрольное упражнение прыжок в длину на дальность. Провести бег в равномерном темпе до 15 мин. Развивать физические качества.
11	Т.п.: физиологические и психологические основы обучения. Сдача контрольное упражнение техника метания гранаты на дальность. Провести бег в равномерном темпе 2000 м. девушки ,3000 м. юноши. Развивать физические качества.
12	Соревнование, игра.
	Спортивные игры
13	Правила т/б на уроках спортивных игр футбол Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяч. Провести учебную игру. Развивать физические качества.
14	Совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением защитника. Провести учебную игру. Развивать физические качества.
15	Соревнование, игра.
16	Совершенствование техники защитных действий. Провести учебную игру. Развивать физические качества.
17	Правила т/б на уроках спортивных игр баскетбол. Совершенствование ловли и передачи мяча с сопротивлением защитника. Провести учебную игру. Развивать физические качества.
18	Соревнование, игра.
19	Совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением защитника. Сдача контрольное упражнение техника ловли и передачи мяча. Провести учебную игру. Развивать физические качества.
20	Совершенствование техники броска мяча с сопротивлением защитника. Сдача контрольное упражнение техника ведения мяча. Провести учебную игру. Развивать физические качества.
21	Соревнование, игра.
22	Т.п.: овладение учащимися организаторскими навыками. Совершенствование техники действия игрока с мячом и без мяча. Сдача контрольное упражнение бросок мяча с сопротивлением защитника. Провести учебную игру. Развивать физические качества.
23	Совершенствование техники защитных действий. Провести учебную игру. Развивать физические качества.
24	Соревнование, игра.
25	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов. Провести учебную игру. Развивать физические качества.

26	Т.п.: индивидуальные способы контроля. Провести двухстороннюю игру. Развивать физические качества.
27	Соревнования, игра.
	Гимнастика
28	Правила т/б на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения. Обучение кувырок назад через стойку на руках с помощью (юноши), (девушки) сед углом, стойка на лопатках.
29	Т.п.: физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения. Обучение подъем в упор силой, вис, согнувшись, прогнувшись (юноши), - Равновесие на нижней жерди, упор присев на одной ноге, махом соскок (девушки). Закрепить кувырок назад через стойку на руках (юноши) – (девушки)- сед углом, стойка на лопатках. Сдача контрольное упражнение строевые упражнения.
30	Соревнование, игра.
31	Т. п.: элементы акробатики. Обучение сгибание и разгибание рук в упоре нба бруснях, угол в упоре (юноши); (девушки) толчком ног подъем в упор на верхней жерди. Закрепить подъем в упор силой, вис, прогнувшись, согнувшись (юноши) – (девушки) равновесие на нижней жерди упор присев на одной ноге, махом соскок. Совершенствовать кувырок назад через стойку на руках (юноши) – (девушки) сед углом, стойка на лопатках.
32	Т.п.: формирование личностно-значимых свойств и качеств. Закрепить технику упражнений на бруснях (юноши, девушки). Совершенствовать технику упражнений на перекладине (юноши) – бруснях (девушки) Сдача контрольное упражнение кувырок назад (юноши); сед углом, стойка на лопатках (девушки).
33	Соревнование, игра.
34	Т.п.: подготовка к трудовой деятельности и службе в армии. Обучение технике опорного прыжка. Совершенствовать технику упражнений на бруснях (юноши, девушки) Сдача контрольное упражнение на перекладине (юноши); (девушки) равновесие на нижней жерди упор присев, махом соскок.
35	Т.п.: общеразвивающие упражнения силовой направленности. Закрепить технику опорного прыжка. Сдача контрольное упражнение разгибание рук в упоре на бруснях, угол в упоре (юноши); (девушки) толчком ног подъем на верхней жерди. Развивать физические качества.
36	Соревнование, игра.
37	Т.п.: понятие телосложения и характеристика его основных типов Совершенствование техники опорного прыжка. Сдача контрольное упражнение подтягивание. Развивать физические качества.
38	Т. п.: гибкость, сила. Сдача контрольное упражнение опорный прыжок. Развивать физические качества.
39	Соревнование, игра.
40	Провести гимнастические эстафеты. Сдача контрольное упражнение лазанье по канату.

	Развивать физические качества.
41	Обучение технике перевороту боком. Развивать физические качества.
42	Соревнование, игра.
43	Закрепление техники перевороту боком. Развивать физические качества
44	Т.п.: определение антропометрических показателей. Совершенствование техники перевороту боком. Развивать физические качества
45	Соревнование, игра.
	Спортивные игры
46	Совершенствование вариантов ведения мяча Провести учебную игру. Развивать физические качества.
47	Т. п.: врачебный контроль. Совершенствование вариантов ведения мяча сопротивлением защитника. Провести учебную игру. Развивать физические качества
48	Соревнование, игра.
	Лыжная подготовка
49	Повторный инструктаж. Правила т/б на уроках лыжной подготовки. Правила проведения самостоятельных занятий. Прохождение дистанции 3000 м.
50	Обучение перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 3000 м.
51	Соревнование, игра.
52	Закрепление перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 3000 м.
53	Совершенствование перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 3500 м.
54	Соревнование, игра.
55	Сдача контрольное упражнение техника перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 3500 м.
56	Обучение преодолению подъемов и препятствий. Прохождение дистанции 4000 м.
57	Соревнование, игра.
58	Т.п.: физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни Закрепление техники преодоления подъемов и препятствий. Прохождение дистанции 4000 м.
59	Совершенствование техники преодоления подъемов и препятствий. Прохождение дистанции 4500 м.
60	Соревнование, игра.
61	Сдача контрольное упражнение техника преодоления подъемов и препятствий. Прохождение дистанции 4500 м.
62	Прохождение дистанции до 5000 м. Развивать физические качества.

63	Соревнование, игра.
64	Т.п.: индивидуальные способы контроля. Прохождение дистанции до 6000 м. Развивать физические качества.
65	Сдача контрольное упражнение прохождение дистанции до 5000 м. девушки, до 6000 м. юноши. Развивать физические качества.
66	Соревнование, игра.
	Спортивные игры. Волейбол
67	Правила т/б на уроках спортивных игр. Совершенствование техники приема и передач мяча. Провести учебную игру. Развивать физические качества.
68	Т.п.: воспитание всесторонне развитой личности. Совершенствование вариантов подач мяча. Провести учебную игру. Развивать физические качества.
69	Соревнование, игра.
70	Сдача контрольное упражнение техника приема и передачи мяча. Провести учебную игру. Развивать физические качества.
71	Сдача контрольное упражнение варианты подачи мяча. Провести учебную игру. Развивать физические качества.
72	Соревнование, игра.
	Единоборства
73	Т.п.: роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья Приемы самостраховки. Учебная схватка. Развивать физические качества.
74	Приемы борьбы лежа и стоя. Провести учебную схватку. Развивать физические качества.
75	Соревнование, игра.
76	Т.п.: опорно - двигательный аппарат и мышечная система. Провести учебную схватку. Развивать физические качества.
77	Повторение приемов самостраховки. Учебная схватка. Развивать физические качества.
78	Соревнование, игра.
79	Т. п.: планирование и контроль индивидуальных нагрузок. Повторение приемов борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Развивать физические качества.
80	Подвижные игры Развивать физические качества.

81	Соревнование, игра.
	Легкая атлетика
82	Повторение правил т/б на уроках легкой атлетики. Повторение техники бега на 100 м. Бег в равномерном темпе 2000 м. Развивать физические качества.
83	Т. п.: способы самоконтроля. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Сдача контрольное упражнение бег 100 м. Развивать физические качества.
84	Соревнование, игра.
85	Т. п.: определение антропометрических показателей. Провести длительный бег до 20 минут. Развивать физические качества.
86	Принятие уровня физической подготовленности учащихся. Развивать физические качества.
87	Соревнование, игра.
88	Т. п.: физические нагрузки. Сдача норм уровня физической подготовленности Учащихся. Развивать физические качества.
89	Т. п.: выносливость. Сдача контрольное упражнение бег 2000 м.,3000 м. Развивать физические качества.
90	Соревнование, игра.
	Спортивные игры
91	Повторение правил т/б на уроках спортивных игр футбол. Совершенствование вариантов ударов по мячу. Провести учебную игру. Развивать физические качества.
92	Совершенствование вариантов ведения мяча. Сдача контрольное упражнение техника удара по мячу. Провести учебную игру. Развивать физические качества.
93	Соревнование, игра.
94	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов. Сдача контрольное упражнение техника ведения мяча. Провести учебную игру. Развивать физические качества.
95	Сдача контрольное упражнение комбинации из освоенных элементов. Провести учебную игру. Развивать физические качества.
96	Соревнование, игра.
97	Т. п.: оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Сдача контрольное упражнение удары по воротам на точность. Провести учебную игру. Развивать физические качества.
98	Т. п.: выносливость, быстрота.

	Совершенствование ударов по воротам на точность. Провести учебную игру. Развивать физические качества.
99	Соревнование, игра.
100	Повторение техника ударов по воротам. Провести учебную игру. Развивать физические качества.
101	Т. п.: воспитание волевых качеств. Повторение тактика игры. Провести учебную игру. Развивать физические качества.
102	Соревнование, игра.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы:

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого -педагогические основы:

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятий. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы:

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий

физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Спортивные игры

В 10-11 продолжаются углубленное изучение одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Используются игровой и соревновательный метод. Продолжается овладение сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями. В процессе занятий использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике. Лучше всего на уроках использовать метод круговой тренировки, упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование освоенных приемов. Демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико–тактические действия одной из спортивных игр.

Программный материал по спортивным играм

Основная направленность	10-11 классы
Баскетбол. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение.)
На совершенствование ловли и передачи мяча	Совершенствование ловли и передачи мяча, варианты ловли, передачи без сопротивления и сопротивлением защитника.
На совершенствование техники ведения мяча	Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
На совершенствование техники бросков мяча	Совершенствование техникой бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, с места и в движении, со средней и дальней дистанции.
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом. Быстрый прорыв. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения.
На совершенствование тактики игры	Совершенствование техники защитных действий. Вырывание, выбивание, накрывание и перехват.

Волейбол Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Комбинация из освоенных элементов техники владения. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите.
Совершенствование техники приема и передач мяча.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам в волейбол.
Совершенствование техники подачи мяча.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам.
Совершенствование техники нападающего удара.	Нападающий удар через сетку.
Совершенствование техники защитных действий.	Варианты блокирования нападающих ударов, страховка (Одиночный, вдвоем).
Совершенствование техники игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Индивидуальные, групповые, тактические действия в нападении и защите. Игра в волейбол по правилам. Судейство игры.
Футбол Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	Варианты ударов по мячу ногой и головой.
Совершенствование техники ведения мяча	Техника ведения мяча без сопротивления и сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	Остановка мяча ногой грудью. Игра в мини-футбол.
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по упрощенным правилам. Судейство игры.

Гимнастика с элементами акробатики

В 10-11 классах продолжается углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. На занятиях с юношами: используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах. На занятиях с девушками: более сложные упражнения с предметами: скакалкой, с обручем, мячом – комбинации этих упражнений. Гимнастические упражнения, направлены на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и к службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности,

красоты движений, развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства, выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня (юноши), через коня с разбега под углом к снаряду (девушки), выполнять комбинацию со скакалкой, обручем (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	10-11 классы	
	юноши	девушки
Совершенствование строевых упражнений.	Пройденный в предыдущих классах материал Повороты на месте. Перестроения. Повороты в движении. Перестроения в движении. Перестроение из колонны по 1в колонну по 2, по 4,8 на месте и в движении.	
Совершенствование общеразвивающих упражнений без предмета; с предметами	Общеразвивающие упражнения без предметов; общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами. Комбинаций из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.	
Освоение и совершенствование опорных прыжков.	Прыжок ноги врозь через коня в длину	Прыжок через коня с разбега под углом к снаряду.
Освоение акробатических упражнений.	Длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком.	
	Сед углом, стоя на коленях наклон назад. Стойка на лопатках, стойка на голове.	
Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Подтягивание. Упражнения в висах и упорах	Упражнения в висах и упорах.
Развитие гибкости.	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке.	
Развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки со скакалкой за 1 минуту на результат. Метания набивного мяча из различных и.п.	
Самостоятельные занятия.	Правила самоконтроля. Правила самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	

Легкая атлетика

В 10-11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и в высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей. Усиливается процент упражнений, сопряженного воздействующих на совершенствование техники развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки. Увеличивается длина спринтерского бега, время длительного бега, длина разбега и количество

способов в прыжках и метания. При наличии условий и обеспечении техники безопасности возможно ознакомление старшеклассников с техникой прыжка с шестом, тройного прыжка, метания копья, диска, толкания ядра.

На уроках физкультуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески принимать освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятиях в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по лёгкой атлетике для подготовки их к службе в армии. Двигательные умения: метать различные снаряды с места и полного разбега, использовать четырехшажный вариант бросковых шагов. Участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метании мяча, бег на выносливость.

Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	10-11 классы	
	юноши	девушки
Развитие координационных способностей, гибкости.	Тестирование физического развития. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; Бег с преодолением препятствий, барьерный бег, прыжки через препятствия и на точность приземления, метание различных предметов цель и на дальность обеими руками.	
Совершенствование техники спринтерского бега.	Высокий и низкий старт до 40 метров. Бег на короткие дистанции-20м. <i>Бег на короткие дистанции 30 м. Бег на короткие дистанции-30 м на результат. Бег на короткие дистанции-400 м. Бег 400 м на результат.</i> Спринтерский бег, стартовый разгон; бег с ускорением. <i>Бег на короткие дистанции-100м. Эстафетный бег. Эстафетный бег 4x100 м</i>	
Совершенствование прыжков в длину и высоту	Техника прыжка в длину с 13-15 шагов разбега. Техника прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега.	
Совершенствование техники метания в цель и на дальность.	Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лёжа с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние	Метание теннисного мяча 150 г с места и с разбега на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние. В горизонтальную и вертикальную цель; на дальность в коридор 10 м на заданное расстояние. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние
Развитие скоростно-силовых способностей.	Бег с ускорением. Прыжки, многоскоки. Старты из различных и.п., бег с ускорением.	
Развитие координационных	Бег с изменением направления, скорости. Бег с преодолением препятствий. Прыжки через препятствие и на точность приземления.	

способностей.	
На знание о физической культуре	Биомеханические основы техники бега, прыжков в длину.
На совершенствование организаторских умений	Выполнение обязанностей судьи по видам спорта
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Лыжная подготовка

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах. Лыжные ходы. ОРУ на лыжах. Подвижные игры на свежем воздухе.

Попеременный одношажный ход. ОРУ на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный одношажный ход. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный одношажный ход.

Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Переход с хода на ход.

Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный коньковый ход. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный коньковый ход. Спуск с горы с торможением и поворотами. Подвижные игры на свежем воздухе. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный коньковый ход. Спуск с горы с торможением и поворотами. Подвижные игры на свежем воздухе.

Единоборства

На овладение техникой приемов. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.

На развитие координационных способностей. Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости. Силовые упражнения и единоборства в парах.

На знания о физической культуре. Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.

Самостоятельные занятия. Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.

На овладение организаторскими способностями. Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.

ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Фронтальный опрос, фиксирование результатов (тестирование), контроль над правильностью исполнения упражнений, визуальная оценка действий, оценка практических умений, учёт результата, оценка результата.

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ

Основная литература

Зданевич, А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов./А.А. Зданевич, В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2011
 Зданевич, А. А. Лях В. И. Физическая культура 10-11 класс. / А.А.Зданевич , В.И.Лях . - М.: Просвещение, 2009

Дополнительная литература

1. Зданевич, А.А. Физическая культура./А.А. Зданевич, В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2009
2. Лях, В.И. Мой друг физкультура/В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2005

Интернет-ресурсы

Электронный адрес	Название сайта
http://www.beluno.ru :	Департамент образования, культуры и молодежной политики Белгородской области
http://ipkps.bsu.edu.ru/ :	Белгородский региональный институт ПКППС
http://www.apkro.ru :	Академия повышения квалификации работников образования
http://www.school.edu.ru :	Федеральный российский общеобразовательный портал
http://www.edu.ru :	Федеральный портал «Российское образование»
http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no	<u>сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</u>
http://spo.1september.ru/ ->	газета "Спорт в школе
http://festival.1september.ru/	<u>Фестиваль педидей «Открытый урок»</u>

Оборудование

Раздел программы (тема практического занятия)	Оборудование	
	Примерный перечень необходимого оборудования	Количество
Комплект для занятий по общей физической подготовке	Стенки гимнастические пролет 0,8 м	0%.
	Маты гимнастические	100%.
	Скамейки гимнастические	100%.
	Канаты для лазания 1-6м	100%.
	Перекладины	100%.
	Мешочки с песком (200-250г.)	0%.
Оборудование для контроля и оценки действий	Рулетки (25 и 10 м) 1 шт.	50%
	Свистки судейские	50%
	Секундомеры	50%
	Устройство для подъема флага	100%.
Комплект для занятий по гимнастике	Жерди гимнастических брусьев школьных	
	- разновысокие	0%
	- параллельные	100%.
	Корпусы коня гимнастического школьного	100%.
	Корпусы козла гимнастического школьного	100%.
	Корпусы бревна гимнастического школьного	0%.
	Мостики гимнастические	100%.
	Обручи гимнастические диаметром 90-95см.	50%.
	Скакалки гимнастические	100%.
	Помост для поднятия тяжестей	0%.
	Гири весом	0%.
	Гантели простые	0%.
Комплект для занятий по легкой атлетике	Эстафетные палочки	100%.
	Оборудование полосы препятствий	0%.
	Комплект школьный для прыжков в высоту.	0%
	Мячи малые теннисные	50%
	Флажки разные	50%
	Гранаты	10%.
Комплект для занятий по спортивным играм	Мячи футбольные	100%.
	Мячи волейбольные	100%.
	Мячи баскетбольные	100%.
	Мячи для игры в ручной мяч	50%.
	Мячи набивные весом (от 1 до 4 кг.)	100%.
	Насосы с иглами для надувания мячей	50%.
	Сетка волейбольная	100%
	Стойки волейбольные	100%

	Щиты баскетбольные	50%
	Щиты баскетбольные тренировочные (дополнительные)	50%.
	Канат для перетягивания	100%
	Измеритель высоты сетки	0%
	Доска показателей счета игры	0 %
	Ворота для игры в ручной мяч (мини-футбол)	0%
	Биты для лапты	100%
Комплект для занятий по лыжной подготовке	Лыжи с креплениями, ботинки лыжные	90%
	Палки лыжные	90%