

Муниципальное образование Щербиновский район
станица Старощербиновская
муниципальное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №1 им. Ляпидевского
муниципального образования Щербиновский район
станица Старощербиновская



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень образования (класс) основное общее образование, 10-11 класс

Количество часов 207 часа

Учитель Закалина И.А., Закоморный А.В.

Программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич Москва, «Просвещение» 2010 год.

Пояснительная записка

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

- Требований федерального компонента государственного образовательного стандарта-2004;
- основной образовательной программы основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №1 им. Ляпидевского муниципального образования Щербиновский район станция Старощербиновская, принятой решением педагогического совета от 29.08.2014 года протокол № 1.
- авторской программы В.И.Лях « Физическая культура». Предметная линия учебников В.И.Лях. пособие для учителей общеобразовательных учреждений 2 изд. – М.: Просвещение, 2012 год

Целью рабочей программы является:

Содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Развитию,выработку умений использовать физические упражнения

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач.

Задачи физического воспитания :

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребностей и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Программа направлена на:

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

-дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

2.Общая характеристика учебного предмета

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенности развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно – правовых актов Российской Федерации в том числе:

- Требований федерального компонента государственного образовательного стандарта-2004

-Концепции духовно – нравственного развития и воспитания личности гражданина;

- Закона « Об образовании»;

- Федерального закона « О физической культуре и спорте»;

- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года;

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

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

ОБЪЯСНЯТЬ:

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

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

ХАРАКТЕРИЗОВАТЬ:

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

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

-особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-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 и развивающую эффективность.

СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и 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;
- проводить судейство по одному из видов спорта.

СОСТАВЛЯТЬ:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных 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:

10 класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Юноши			Девушки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
	Челночный бег 3 x10 м, сек	7,8	8,4	9,5	8,0	8,6	10,0
	Бег 30 м, секунд	4,2	4,6	5,2	4,9	5,4	6,2
	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6
	Бег 100 м, секунд	13,6	14,2	15,0	16,5	17,0	17,8
	Бег 2000 м, мин	-	-	-	10,00	10,50	11,40
	Бег 3000 м, мин	12,50	13,30	14,30	-	-	-
	Прыжки в длину с места	240	225	205	195	180	165
	Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	35	27	22	20	15	10
	Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	20	18	10
	Подъем туловища за 30 сек. из положения, лежа, руки за голов.	35	30	25	30	25	15
	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	80	70	55	85	75	60

класс	11 Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Юноши			Девушки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
	Оценка						
	Челночный бег 3 x10 м, сек	7,8	8,4	9,5	8,0	8,6	10,0
	Бег 30 м, секунд	4,2	4,6	5,2	4,9	5,4	6,2
	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6
	Бег 100 м, секунд	13,4	13,9	14,8	16,0	16,5	17,8
	Бег 2000 м, мин	-	-	-	10,00	10,50	11,40
	Бег 3000 м, мин	12,50	13,30	14,30	-	-	-
	Прыжки в длину с места	240	225	205	195	180	165
	Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	35	27	22	20	15	10
	Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	20	18	10
	Подъем туловища за 30 сек. из положения, лежа, руки за голов.	35	30	25	30	25	15
	Прыжок на скакалке, за 30 сек., кол-во раз	80	70	55	85	75	60

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость:

- метать различные по массе и форме снаряды(гранату, утяжеленные малые мячи) с места и с полного разбега с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов;
- метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5х2,2 с 10-12 метров, метать т/м в вертикальную цель 1х1 м с 10метров.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках разновысоких или на бревне; - выполнять опорный прыжок; выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов ранее изученных.

В спортивных играх:

- демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико- тактические и 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:

- участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью;
- 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 соревнования.

3.Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Федеральный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение предмета

«физическая культура» в 10 классе отведено 105 часов (3 раза в неделю) в 11 классе на этапе основного общего образования в объеме 102 ч (3 урока в неделю).

В программном материале:

	10 класс	11 класс
Базовая часть	87	87
Вариативная	18	15

Таблица

тематического распределения количества часов:

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов					
		Авторская программа	10	11	Рабочая программа	10	11
1.	БАЗОВАЯ ЧАСТЬ:	87	87	87	87	87	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков					
1.2	Спортивные игры		21	21		39	39
	А) баскетбол					17	17
	Б) волейбол					13	13
	В) гандбол					5	5
	Г) футбол					4	4
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18		21	21
1.4	Лёгкая атлетика	21	21	21		27	27
1.5	Лыжная подготовка	18	18	18		-	-
	Гимнастика					3	3
	Легкая атлетика					6	6
	спортивные игры					9	9
1.6	Элементы единоборств	9	9	9			
2.	ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ:	15	18	15		18	15
	А) баскетбол						
	Б) волейбол					3	
	В) гандбол					7	7
	Г) футбол					8	8
	Итого:		105	102		105	102

СЕТКА ЧАСОВ

10 КЛАСС

№ п/п	Вид программного материала	Всего часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	итого:
1.	Базовая часть	87					87
1.1	Основы знаний	В процессе уроков					
1.2	Спортивные игры	57					
1.2.1	а) баскетбол				20		17
	Перемещение, остановки поворота	1			1		
	Ведение мяча	2			2		
	Передача и ловля мяча	3			3		
	Штрафные броски	3			3		

	Личная защита	3			3		
	Позиционное нападение	2			2		
	Учебная игра	6			3		
1.2.2	б) волейбол				13	3	13
	Перемещения	2			2		
	Передача мяча сверху	2			2		
	Прием мяча снизу	2			2		
	Нападающий удар	2			2		
	Блокирование	1			1		
	Подача мяча	1			1		
	Учебная игра	3			3		
1.2.3	в) гандбол						
1.2.4	г) футбол						
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21		21			21
1.3.1	Акробатика	6		6			
1.3.2	Лазание и упражнения в равновесии	3		3			
1.3.3	Висы и упоры	6		6			
1.3.4	Опорный прыжок	4		4			
1.3.5	Полоса препятствий	2		2			
1.4	Лёгкая атлетика	27	27				27
1.4.1	Спринтерский бег	8	8				
1.4.2	Прыжки в длину с разбега	5	6				
1.4.3	Метание	5	5				
1.4.4	Длительный бег	9	9				
2	Вариативная часть	18					
2.1	Спортивные игры						
	а) баскетбол						
	б) волейбол						
2.1.1	в) гандбол					12	12
	Перемещения	1				1	
	Ведение мяча	2				2	
	Передача и ловля мяча	2				2	
	Броски по воротам	2				2	
2.1.2	Личная защита	1				1	
	Позиционное нападение	1				1	
	Учебная игра	3				3	
2.1.2	г) футбол						12
	Перемещения	1				1	
	Ведение мяча	2				2	
	Передача мяча	2				2	
	Удары по воротам	2				2	
	Личная защита	1				1	
	Позиционное нападение	1				1	
	Учебная игра	3				3	
	Итого:	105	27	21	30	27	105

СЕТКА ЧАСОВ 11 КЛАСС

№ п/п	Вид программного материала	Всего часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	итого:
1.	Базовая часть	87					87
1.1	Основы знаний	В процессе уроков					

1.2	Спортивные игры	57					
1.2.1	а) баскетбол				17		17
	Перемещение, остановки поворота	1			1		
	Ведение мяча	2			2		
	Передача и ловля мяча	3			3		
	Штрафные броски	3			3		
	Личная защита	3			3		
	Позиционное нападение	2			2		
	Учебная игра	6			3		
1.2.2	б) волейбол				13		13
	Перемещения	2			2		
	Передача мяча сверху	2			2		
	Прием мяча снизу	2			2		
	Нападающий удар	2			2		
	Блокирование	1			1		
	Подача мяча	1			1		
	Учебная игра	3			3		
1.2.3	в) гандбол						
1.2.4	г) футбол						
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21		21			21
1.3.1	Акробатика	6		6			
1.3.2	Лазание и упражнения в равновесии	3		3			
1.3.3	Висы и упоры	6		6			
1.3.4	Опорный прыжок	4		4			
1.3.5	Полоса препятствий	2		2			
1.4	Лёгкая атлетика	27	27				27
1.4.1	Спринтерский бег	8	8				
1.4.2	Прыжки в длину с разбега	5	6				
1.4.3	Метание	5	5				
1.4.4	Длительный бег	9	9				
2	Вариативная часть	18					
2.1	Спортивные игры						
	а) баскетбол						
	б) волейбол						
2.1.1	в) гандбол					12	12
	Перемещения	1				1	
	Ведение мяча	2				2	
	Передача и ловля мяча	2				2	
	Броски по воротам	2				2	
2.1.2	Личная защита	1				1	
	Позиционное нападение	1				1	
	Учебная игра	3				3	
2.1.2	г) футбол						12
	Перемещения	1				1	
	Ведение мяча	2				2	
	Передача мяча	2				2	
	Удары по воротам	2				2	
	Личная защита	1				1	
	Позиционное нападение	1				1	
	Учебная игра	3				3	
	Итого:	105	27	21	30	24	102

--	--	--	--	--	--	--	--

4.Содержание учебного предмета.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика .Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных, и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

В программном материале:

	10 класс	11 класс
Базовая часть	87	87
Вариативная	18	15

Базовая часть содержания программного материала.

1.Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля- в процессе уроков.

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1-2 часа в четверти),так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей

Социокультурные основы: Физическая культура общества и человека, понятие физическая культура личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всестороннее развитие личности;укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни;физическая подготовленность к воспроизведению и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

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 профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной подготовки.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.

Основы организации двигательного режима в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека и его здоровье. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры.

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 приемов самоконтроля, освоенных ранее.

1. 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 передач 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.
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.
Волейбол. На 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.
На совершенствование техники приема и передач мяча.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам в волейбол.
На совершенствование техники подач мяча.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам.
На совершенствование техники нападающего удара.	Нападающий удар через сетку.
На совершенствование техники защитных действий.	Варианты блокирования нападающих ударов, страховка (Одиночный, в двоем).
На 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. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	Варианты ударов по мячу ногой и головой.
На совершенствование техники ведения мяча	Техника ведения мяча без сопротивления и сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	Остановка мяча ногой грудью. Игра в мини-футбол.
На 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.
Гандбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли, передачи без сопротивления и сопротивлением защитника(в различных построениях)
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения без сопротивления и сопротивлением защитника
На совершенствование техники броска мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и сопротивлением защитника

На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом(вырывание, выбивание, перехват)
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и ведения мяча.
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам ручного мяча. Игра по правилам.

3.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 :

Основная направленность	10-11 классы	
	юноши	девушки
На 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.	
На совершенствование О.Р.У. 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.	
На освоение и совершенствование опорных прыжков.	Прыжок ноги врозь через коня в длину	Прыжок через коня с разбега под углом к снаряду.
На 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.
	Составление комбинаций из ранее освоенных элементов.	
На развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Подтягивание. Упражнения в висах и упорах	Упражнения в висах и упорах.
На развитие гибкости.	О.Р.У. с повышенной амплитудой для различных суставов.	

	Упражнения с партнером, на гимнастической стенке.
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки со скакалкой за 1 минуту на результат. Метания набивного мяча из различных и.п.
На самостоятельные занятия.	Правила самоконтроля. Правила самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

4. 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, сопряженных воздействующих на совершенствование техники развития 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 метаниях. 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 легкой 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
ТБ на занятиях ФК.	Основные знания о физической культуре.	
Развитие координационных способностей, гибкости.	Тестирование физического развития. Челночный бег 3 x10 м., Старт из различных исходных положений, эстафеты.	
Совершенствование техники спринтерского бега.	Высокий и низкий старт до 40 метров. Бег на короткие дистанции-20м. 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. Спринтерский бег, стартовый разгон; бег с ускорением. Бег на короткие дистанции-100м. Контрольный урок, бег 100 метров. Эстафетный бег. Эстафетный бег 4x100 м	
Совершенствование прыжков в длину и высоту	Техника прыжка в длину с 13-15 шагов разбега. Техника прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега. Контрольные уроки.	
Совершенствование техники метания в цель и на дальность.	Метание теннисного мяча 150 г.с места и с разбега на дальность. В горизонтальную и вертикальную цель; на дальность в коридор 10 м на заданное расстояние.	
Развитие скоростно-силовых способностей.	Бег с ускорением. Прыжки, многоскоки. Старты из различных и.п., бег с ускорением.	
Развитие координационных способностей.	Бег с изменением направления, скорости. Бег с преодолением препятствий. Прыжки через препятствие и на точность приземления.	
На знание о физической культуре	Биомеханические основы техники бега, прыжков в длину.	
На совершенствование	Выполнение обязанностей судьи по видам спорта	

организаторских умений	
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

В связи со спецификой преподавания уроков физкультуры и с региональными особенностями общеобразовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта общего образования невозможна реализация стандарта общего образования в полном объеме по разделам:

-лёгкая атлетика (прыжки в высоту);

-лыжная подготовка

В связи с перечисленными причинами, используя время, отведенное на вариативную часть в 11 классе направлено на изучение «Спортивных игры»- 15 часов, и часы распределены следующим образом – волейбол-5ч., гандбол-5ч., футбол-5часов.

Время отведенное на изучение раздела «Элементы единоборств» в количестве 9 часов заменены следующим образом: на «Гимнастику»-3 часа, на «Легкую атлетику»-6 часов.

Время, отведенное на прыжок в высоту, равномерно перераспределёно на другие виды лёгкой атлетики.

В связи с региональными особенностями время отведенное на раздел программы «Лыжная подготовка» заменен на изучение «Спортивных игр» в количестве 18 часов.

Перечень практических работ.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают 6 контрольных упражнений (тесты- бег 30 метров, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, наклон вперед с и.п. сидя, подтягивание, 6-минутный бег) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от пола и возраста. Тесты принимаются на уроках в виде зачетов оцениваются и заносятся в классный журнал.

Контрольные уроки.

Испытания	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Тестирование				
Бег 30м	+			+
6-минутный бег	+			+
Челночный бег 3х10м	+			+
Прыжок в длину с места	+			+
Подтягивание	+			+
Наклон вперед с и.п.сидя	+			+
Контрольные уроки				
Бег 100м	1			
Бег 1000 м	1			
Бег 2000м	1			
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			
Метание малого мяча на дальность с места	1			
Упражнения в висах и упорах		1		
Лазание по канату		1		
Упражнения в равновесии		1		
Подтягивание в висе – мальчики, подтягивание в висе лежа – девочки		1		
Акробатическая комбинация		1		
Опорный прыжок через гимнастического козла		1		
Ведение мяча в баскетболе			1	
Ловля и передача мяча			1	
Броски мяча по кольцу			1	

Учебная игра в баскетбол			1	
Передача мяча сверху			1	
Прием мяча снизу			1	
Учебная игра			1	
Передача мяча в гандболе				1
Броски по воротам				1
Учебная игра				1
Комбинация из изученных перемещений в футболе				1
Передача футбольного мяча				1
Удары по воротам				1
Учебная игра				1
Итого:	5	6	7	7
ИТОГО: 25 уроков				

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ

Юноши				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.5	9.7	9.9
2	Бег 100 м (сек)	14.2	14.5	15.0
3	Бег 3000 м (мин.,сек.)	13.00	15.00	16.30
4	Кросс 1000 м (мин.,сек.)	3.30	3.40	3.55
5	Челночный бег 10х10 м	27	28	30
6	Прыжок в длину с места (см)	220	205	190
7	. Прыжок в длину с разбега (см)	460	420	370
8	Метание набивного мяча 2 кг (см)	810	630	520
9	Метание гранаты 500г	38	32	26
10	Подтягивание в висе (раз)	12	10	8
11	Угол в упоре на брусьях (сек)	8	5	4
12	Подъём переворотом (раз)	4	3	2
13	Сгибание-разгибание рук в упоре	12	10	7
14	Ходьба на лыжах 5км (мин,сек.)	25.00	27.00	29.00
15	Прыжки через скакалку за 1 мин.	140	135	130
16	Наклон вперед сидя (см)	+14	+9	+6
Девушки				
1	Бег 100 м (сек)	16.0	16.5	17.0
2	Бег 2000 м (мин.,сек.)	10.00	11.30	12.20
3	Прыжок в длину с места (см)	190	170	160
4	Прыжок в длину с разбега (см)	380	340	310
5	Метание гранаты 500г	23	18	12
6	Метание набивного мяча 1 кг (см)	600	500	450
7	Поднимание туловища	35	30	25
8	Прыжки через скакалку за 1 мин.	140	110	80
9	Наклон вперед сидя (см)	+17	+13	+10
10	Ходьба на лыжах 3км (мин.,сек.)	18.30	19.00	20.00
11	Кросс 2000 м	10.30	12.10	13.10
12	Подтягивание в висе лёжа (раз)	15	11	7
13	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.4	10.8	11.2

5.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Разделы программы	Темы, входящие в данный раздел	Основное содержание по темам	
		10 класс	11класс
Знания о физической культуре - в процессе уроков	<u>Социо-культурные основы:</u>	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 движения.	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 физических нагрузок 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 мероприятиях. 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 их возникновения и пагубное влияние на здоровье.
	<u>Закрепление навыков закаливания:</u>	Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.	
	<u>Закрепление приемов саморегуляции:</u>	Аутогенная тренировка; Психомышечная и психорегулирующая тренировки; Элементы йоги.	
	<u>Закрепление</u>	Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.	

	<u>ие приемов самоконтр оля:</u>		
Спортивные игры. БАСКЕТБОЛ-111ч		10 класс-57часов	11 класс-54 часа
	Основы знаний	в процессе уроков	
		Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.	
	Передвижения, стойки, повороты, остановки-2ч	1ч	1ч
		<u>Стоки игрока.</u> Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	
	Ловля и передача мяча-6ч	3ч	3ч
		ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	
	<u>Ведение мяча</u> :-4ч	2ч	2ч
		Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Варианты ведения мяча.	
	<u>Техника бросков</u> : 6ч.	3ч	3ч
		варианты бросков мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.	
	<u>Техника защитных действий</u> :	3ч	3ч
Волейбол-13ч		комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	
	Тактика игры-4ч.	2ч	2ч
		Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	
	Учебная игра-12ч	6ч	6ч
		Игра по упрощенным и основным правилам.	
	Основы знаний	В процессе уроков	
		Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.	
	Передвижения, стойки-4ч	2ч	2ч
		Перемещения в стойку приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений(перемещения в стойке, остановки, ускорения)	
	<u>Техника приёма и передачи мяча</u> -8ч.	4ч	4ч
		Варианты техники приема и передачи мяча.	
	<u>Техника</u>	2ч	2ч

	<u>нападающ</u> <u>его удара-</u> <u>4ч</u>	Нападающий удар через сетку.	
	Техника подачи мяча-2ч	1ч	1ч
		Подача мяча по зонам	
	Техника защитных действий- 2ч	1ч	1ч
		Варианты блокирования нападающих ударов, страховка (Одиночный, вдвоем).	
Футбол-	Техники игры-12ч	6ч	6ч
		Индивидуальные, групповые, тактические действия в нападении и защите. Игра в волейбол по правилам. Судейство игры.	
	Основы знаний	В процессе уроков	
		Терминология футбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях футболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях футболом.	
	Техника стоек и перемещен ий.	1ч	1ч
		Стойки игрока; перемещение в стойке приставным шагом боком и спиной вперёд, ускорение, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещений, остановок, поворотов, ускорения.)	
	Освоение ударов по мячу и остановка мяча-4ч	2ч	2ч
		Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	
	<u>Ведения</u> <u>мяча.</u> -4ч	2ч	2ч
		Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	
	<u>Техника</u> <u>ударов по</u> <u>воротам.</u> - 4ч	2ч	2ч
		<u>Техника ударов по воротам.</u> Удары по воротам указанными способами на точность(меткость) попадание мячом в цель	
	<u>Техника</u> <u>защиты.</u> - 2ч	1ч	1ч
		Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	
	<u>Тактика</u> <u>игры:-6ч</u>	3ч	3ч
		Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным и основным правилам.	
Гимнастик а с элементами акробатики -42ч	Основы знаний	В процессе уроков	
		Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.	

	<u>Строевые упражнения:</u>	Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	
	<u>Общеразвивающие упражнения</u>	с предметами и без предметов	
	<u>Висы и упоры: - 12ч</u>	6ч	6ч
		Юноши: подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь, соскок махом назад. Девушки: Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.	
	<u>Опорный прыжок-8ч</u>	4ч	4ч
		Юноши: Прыжок ноги врозь через коня в длину (высота 120-125 см) Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой(конь в ширину, высота 110см).	
	<u>Акробатика-12ч</u>	6ч	6ч
Легкая атлетика-54ч		Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину (высота 150-180см). Комбинации из ранее освоенных элементов. Девушки: Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее изученных элементов.	
	Развитие силовых способностей	Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по гимнастической стенке, гимнастической лестнице без помощи ног. Подтягивание	
	Овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками	
	Самостоятельные занятия	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений.Саоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями	
	Основы знаний	В процессе уроков Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.	
	Спринтерский бег-16ч	8ч	8ч
		Высокий и низкий старт до 40м.Стартовый разгон. Бег на результат 100м. Эстафетный бег. Челночный бег 3x10,10x10.	
	Длительный бег-18ч	9ч	9ч
		Длительный бег до 20 минут. Бег с препятствиями. Бег с гандикапом. Эстафеты. Круговая тренировка.	
	Прыжок в	6ч	6ч

	длину с разбега-12ч	Прыжки в длину с разбега. Многоскоки.	
	Метание-10ч	5ч	5ч
		Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с заданного расстояния до 12-14 м. Метание гранаты 300-500г. с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного – четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.	
	Овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструкторов в занятиях с младшими школьниками.	
	Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.	

6. ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Печатные пособия	
1.1.	Стандарт среднего общего образования по физической культуре	1
1.2	Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре	1
1.3	Рабочая программа по физической культуре	1
1.4	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек.	3
1.5	Учебник по физической культуре	На каждого уч-ся
1.6	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	1 комплект
1.7	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению	
1.8	Методические издания по физической культуре для учителей	
2.	Демонстрационные пособия	
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	1 комп
2.2	Плакаты методические	1 комп
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта и Олимпийского движения	1 комп
3.	Экранно-звуковые пособия	
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	1 комп
3.2	Аудиозаписи	1 комп
4.	Технические средства обучения	
4.1	Мультимедийный компьютер	1
4.2	Сканер	1

4.3	Принтер лазерный	1
4.4.	Копировальный аппарат	1
4.5	Фотоаппарат	1

Гимнастика		
5.1.	Стенка гимнастическая	20
5.2	Бревно гимнастическое напольное	1
5.3	Бревно гимнастическое высокое	1
5.4.	Козел гимнастический	1
5.5	Перекладина гимнастическая	2
5.6	Канат для лазания, с механизмом крепления	3
5.7	Мост гимнастический подкидной	2
5.8	Скамейка гимнастическая жесткая	6
5.9	Скамейка гимнастическая мягкая	6
5.10	Комплект навесного оборудования	1
5.11	Контейнер с набором т/а гантелей	2
5.12	Скамья атлетическая, наклонная	2
5.13	Коврик гимнастический	30
5.14	Акробатическая дорожка	2
5.15	Маты гимнастические	20
5.16	Мяч набивной (1 кг)	10
5.17	Мяч малый (теннисный)	30
5.18	Скакалка гимнастическая	30
5.19	Мяч малый (мягкий)	20
5.20	Палка гимнастическая	30
5.21	Обруч гимнастический	15
5.22	Коврики массажные	20
5.23	Сетка для переноса малых мячей	5
5.24	Канат для перетягивания	2
Легкая атлетика		
5.26	Планка для прыжков в высоту	2
5.27	Стойки для прыжков в высоту	2
5.28	Флажки разметочные на опоре	10
5.29	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	2
5.30	Рулетка измерительная (10м; 50м)	2
5.31	Номера нагрудные	30
5.32	Палочка эстафетная	10
Подвижные и спортивные игры		
5.34	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2
5.35	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	10
5.36	Мячи баскетбольные	20
5.37	Сетка для переноса и хранения мячей	5
5.38	Манишки игровые с номерами	20
5.39	Стойки волейбольные универсальные	2
5.40	Сетка волейбольная	2
5.41	Мячи волейбольные	30
5.42	Табло перекидное	2
5.43	Ворота для мини-футбола	2
5.44	Сетка для ворот мини-футбола	2
5.45	Мячи футбольные	10
5.46	Номера нагрудные	30
5.47	Компрессор для накачивания мячей	1
5.48	Насос для мячей	3

5.49	Фитбол	5
5.50	Фишки	20
5.51	Мячи гандбольные	20
5.52	Набор мягких модулей	1
	Туризм	
5.53	Палатки туристские (двух местные)	5
5.54	Спальный мешок	10
5.55	Рюкзаки туристские	10
5.56	Комплект туристский бивуачный	2
5.57	Коврик туристический	20
	Дополнительный инвентарь	5
5.58	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	1
5.59	Пульсометр	5
5.60	Шагомер электронный	2
5.61	Ступенька универсальная (для степ-теста)	5
5.62	Тонометр автоматический	1
5.63	Весы медицинские с ростомером	2
	Средства доврачебной помощи	
5.64	Аптечка медицинская	2
6.	Натуральные объекты	
6.1	Спортивный зал игровой	1
6.2	Кабинет учителя	1
6.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	2
7.	Натуральный фонд	
7.1	Легкоатлетическая дорожка	2
7.2	Сектор для прыжков в длину	1
7.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	
7.4	Площадка игровая баскетбольная	1
7.5	Площадка игровая волейбольная	
7.6	Полоса препятствий	

УМК учителя

Методические рекомендации для общеобразовательных учреждений Краснодарского края по преподаванию физической культуры в 2015-2016 учебном году.

УМК обучающегося: Физическая культура. 10-11 классы: учебник. для общеобразовательных учреждений /В.И.Лях,А.А.Зданевич; под ред.-Ляха-7-е изд.-М.: Просвещение, 2012.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
учителей ИЗО,
физической культуры, ОБЖ
МБОУ СОШ №1 им.Ляпидевского
от _____ 2015 года № 1
_____ Сарана Т.А

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора УВР
_____ Лизунова И.П.
_____ 2015г.