




муниципальное общеобразовательное учреждение «Малечкинская школа»  
Череповецкого муниципального района Вологодской области

<p>Согласовано</p> <p>Заместитель директора школы</p> <p> / Смирнова В.В.</p> <p>«29» августа 2023 г.</p>	<p>Принято</p> <p>Протокол заседания педагогического совета от «29» августа 2023 г. №2</p>	<p>Утверждено</p> <p>Директор школы  /Е.А.Бритвина</p> <p>Приказ от «31» августа 2023 г. № 184</p> 
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

**11 класс  
на 2023-2024 учебный год**

Составитель:

Ситников Сергей Иванович учитель физической культуры

п. Малечкино

## Пояснительная записка

Рабочая программа для 11 класса разработана в соответствии с Федеральным компонентом Государственного образовательного стандарта по учебному предмету «физическая культура»; на основе примерной программы, рекомендованной Министерством образования РФ, комплексной программы физического воспитания основного общего образования по физической культуре (Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012г. )

*Данная рабочая программа обеспечена учебно-методическим комплектом:*

Физическая культура: 10-11 класс учеб. Для учащихся общеобразоват. учреждений/ под ред.В.И. Лях, А.А. Зданевич. – 6-е изд., М: Просвещение, 2012.

Кауфман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2007.

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

Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»

Уровень изучения учебного материала - *базовый*.

### **Изменения, внесенные в авторскую программу**

В рабочей программе внесены изменения, согласующиеся с примерной программой:

1. Учебный материал по лыжной подготовке учащимися не осваивается из-за региональных климатических особенностей, освободившиеся учебные часы направлены на расширенное освоение базовых видов спорта, легкоатлетических упражнений.

2. В вариативную часть программы, на основании решения районного методического объединения, исходя из интересов учащихся, включены базовые виды спорта – лёгкая атлетика, баскетбол, волейбол.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика)

### **Общая характеристика учебного предмета**

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

**На уроках физической культуры в 10 классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают из цели общего образования,**

- содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

-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 и координационных способностей;
  - формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функций 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.

### **Место предмета в учебном плане**

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

В соответствии с федеральным базисным планом и учебным планом школы учебный предмет «Физическая культура» является обязательным.

Программный материал по физической культуре для учащихся 10-х классов рассчитан на 102 часов, 3 часа в неделю, 34 учебных недель, для учащихся 11-х классов рассчитан на 102 часа, 3 часа в неделю, 34 учебные недели. Осваивается на уроках физической культуры по всем разделам программы: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры.

### **Общие учебные умения, навыки и способы деятельности**

Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физкультура» являются умения:

- выполнение упражнений по инструкции учителя;
- отработку правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

### **Требования к результатам обучения и освоения содержания**

Программа обеспечивает достижение учащимися 10,11 классов определенных личностных, мета предметных и предметных результатов.

***Личностные результаты:***

- владение способами организации и проведения разно образных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

***Метапредметные результаты:***

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

***Предметные результаты:***

- Способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагруз

ки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

## 1. Тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре		в процессе урока			
2	Спортивная игра волейбол	19		10		9
3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12			
4	Легкая атлетика	26	17			9
5	Лыжная подготовка	26			26	
6	Спортивная игра баскетбол	19		10		9
7						
	Итого	102	29	20	26	27

**2. Календарно-тематический (поурочный) план  
10 класс**

Наименование раздела	Номер урока	Тема урока	
Легкая атлетика . (17 часов)	1	Инструктаж по ТБ Высокий и низкий старт	
	2	Эстафетный бег. Стартовый разгон.	
	3	Стартовое ускорение.Финиширование.Бег 100 м	
	4	Низкий старт.Финиширование.	
	5	Бег на результат 100м.Биохимические основы бега	
	6	Прыжки в длину с разбега.Отталкивание.Челночный бег.	
	7	Прыжки в длину с разбега.Отталкивание.Многоскоки.	
	8	Прыжки в длину с разбега на результат.	
	9	Бег на средние дистанции 400 и 800 м	
	10	Бег на длинные дистанции 2000м(д),3000м(м)	
	11	Метание гранаты 500-700 г(м),мяча (д)	
	12	Метание гранаты 500-700 г. (м),мяча (д) на результат	
	13	Равномерный бег 10 мин.Регулирование нагрузки по ЧСС	
	14	Бег в равномерном и переменном темпе 15 мин.	
	15	Бег в равномерном и переменном темпе 20 мин.	
	16	Кроссовая подготовка	
	17	Зачет по теме "Легкая атлетика"	
Гимнастика - 12 часов	18	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.Кувырки	
	19	Стойка на руках у стены и со страховкой	
	20	Переворот боком из стойки на руках	
	21	Акробатическая комбинация	
	22	Брусья.Махи	
	23	Брусья.Переворот в упор на верхнюю жердь	
	24	Брусья: спад в вис лежа на нижней жерди	

	25	Опорный прыжок-ноги врозь	
	26	Опорный прыжок согнув ноги	
	27	Бревно.Шаги с полуприседом	
	28	Бревно:разворот на носках кругом,соскок	
	29	Зачет по теме "Гимнастика"	
Баскетбол 10 часов	30	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола.Совершенствование передвижений и остановок игрока.	
	31	Правила организации и проведения соревнований.Бросок мяча в движении.Учебная игра.	
	32	Бросок в прыжке со средней дистанции.Учебная игра.	
	33	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.Учебная игра.	
	34	Техника зонной защиты.Виды зонной защиты.	
	35	Совершенствование зонной защиты.Учебная игра.	
	36	Перехват.Быстрый прорыв	
	37	Подбор мяча.Быстрое нападение.Учебная игра.	
	38	Позиционное нападение	
	39	Зачет по теме "Баскетбол"	
Волейбол 10 часов	40	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр.Комбинации из передвижений и остановок игроков.	
	41	Комбинации из передвижений и остановок игроков. Правила игры	
	42	Верхняя передача мяча в парах и тройках на месте и в движении	
	43	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Учебная игра.	
	44	Взаимодействие игроков передней линии- атака из 2 и 4 зоны	

	45	Прием мяча снизу через сетку. Учебная игра.	
	46	Верхняя прямая подача. Учебная игра	
	47	Прием и розыгрыш мяча после подачи	
	48	Подачи, пеедачи и прием мяча.	
	49	Учебная игра	
Лыжные гонки 26 часов		Инсруктаж по ТБ на лыжной подготовке.	
	50	Попеременный двухшажный шаг	
	51	Одновременный двухшажный шаг	
	52	Одновременный одношажный шаг	
	53	Чередование лыжных ходов	
	54	Прохождение одновременным одношажным шагом дистанции 1 км на время	
	55	Чередование лыжных ходов	
	56	Попеременный четырехшажный од	
	57	Бесшажный ход	
	58	Прохождение дистанции 2.5 км. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов	
	59	Коньковый ход	
	60	Коньковый ход-стартовый вариант. Чередование конькового хода с классическими ходами	
	61	Подъем "лесенкой". Преодоление препятствий	
	62	Подъем "елочкой". Преодоление препятствий	
63	Поворот "плугом", "переступанием"		
64	Торможение "плугом"		
65	Торможение "упором"		
66	Торможение "боковым соскальзыванием"		
67	Передвижение на лыжах с отягощениями		
68	Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом		
69	Спуск с чередованием поворотов "плугом" и "упором"		
70	Преодоление крутых спусков в низкой стойке		



	71	Преодоление дистанций с преодолением крутых спусков и подъемов	
	72	Прохождение дистанции 2 км. Спринт	
	73	Прохождение дистанции 3 км на результат	
	74	Эстафеты на лыжах.	
	75	Зачет по лыжной подготовке.	
Баскетбол 9 часов	76	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Ловля и передача мяча в движении	
	77	Бросок 2 руками после ведения	
	78	Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке	
	79	Быстрое нападение. Индивидуальные действия в нападении	
	80	Перехват. Быстрый прорыв	
	81	Техника индивидуальных действий в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска)	
	82	Обманные действия с мячом стоя на месте	
	83	Ведения мяча с сопротивлением. Персональная опека	
	84	Зачет по теме "Баскетбол"	
Волейбол 9 часов	85	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки	
	86	Техника верхней подачи, прием подачи. Учебная игра.	
	87	Атакующий удар по прямой и по диагонали. Двойной блок	
	88	Взаимодействие игроков передней линии - атака из 2 и 4 зоны	
	89	Взаимодействие игроков передней линии - атака из 2 и 3 зоны, 3 и 4 зоны	
	90	Взаимодействие игроков задней линии	
	91	Техника одиночного, группового блокирования. Учебная игра.	

	92	Взаимодействие игроков передней и задней линии в нападении при приеме подачи	
	93	Зачет по теме "Волейбол"	
Лёгкая атлетика- 9 часов	94	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.Эстафетный бег.	
	95	Стартовый разгон. Подвижные игры.	
	96	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги"(разбег,полет,приземление)	
	97	Прыжки в длину на результат. Метание гранаты(м), мяча (д)	
	98	Метание гранаты(м), мяча (д) на результат	
	99	Спринтерский бег.Челночный бег.	
	100	Бег на 1500 м(д),2000м(м).Развитие выносливости.	
	101	Бег на 1500 м(д),2000м(м) на результат.Подвижные игры.	
	102	Итоговый урок по легкой атлетике	

### 11 класс

Наименование раздела	Номер урока	Тема урока	
Легкая атлетика . (17 часов)	1	Инструктаж по ТБ Высокий и низкий старт	
	2	Старт с опорой на одну рук.Эстафетный бег.у	
	3	Стартовое ускорение.Подвижные игры.	
	4	Финиширование.Бег 100м	
	5	Спринтерский бег. Бег на результат 100м.	
	6	Метание мяча в цель.ОРУ в движении	
	7	Метание мяча на дальность с разбега на результат	
	8	Эстафетный бег.Правила проведения соревнований по легкой атлетике	

	9	Бег на средние дистанции 400 м	
	10	Бег на средние дистанции 800 м	
	11	Полоса препятствий.Подвижные игры.	
	12	Прыжок в длину с разбега способом "прогнувшись". Челночный бег.	
	13	Прыжок в длину с разбега способом "прогнувшись" на результат	
	14	Прыжки в высоту с разбега.Многоскоки.	
	15	Бег на средние дистанции. Бег 1000 м на время	
	16	Кросс по пересеченной местности с элементами ориентирования.Регулирование нагрузки по ЧСС	
	17	Зачет по теме "Легкая атлетика"	
Гимнастика - 12 часов	18	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.Кувырки	
	19	Бревно.Шаги с полуприседом. Упражнения по самостраховке	
	20	Бревно:Шаги польки,равновесие.Упражнения по самостраховке	
	21	Бревно:разворот на носках кругом,соскок.Перестроения из колонны по одному в колонну по два,четыре.	
	22	Брусья.Махи.Переключина.Мах,вис и соскок	
	23	Брусья.Переворот в упор на верхнюю жердь.Подъем разгибом	
	24	Брусья: спад в вис лежа на нижней жерди.Оборот назад в упоре	
	25	Опорный прыжок-ноги врозь.Подвижные игры.	
	26	Опорный прыжок согнув ноги.Перестроения из колонны по одному в колонну по два,четыре.	
	27	Стойка на руках с помощью.Подвижные игры.	
	28	Кувырок назад через стойку на руках.ОРУ с	

		предметами.	
	29	Зачет по теме "Гимнастика"	
Баскетбол 10 часов	30	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола.Совершенствование передвижений и остановок игрока.	
	31	Организация и проведение соревнований по баскетболу.Бросок мяча в движении.Учебная игра.	
	32	Бросок мяча со средней дистанции.Учебная игра.	
	33	Бросок мяча в прыжке с сопротивлением со средней дистанции.Учебная игра.	
	34	Штрафной бросок.Учебная игра.	
	35	Зонная защита 2*1*2,3*2.Учебная игра	
	36	Зонная защита 2*3.Учебная игра.	
	37	Техника ведения мяча с сопротивлением.Учебная игра.	
	38	Противодействие зонной защите.Заслон.Учебная игра	
	39	Зачет по теме "Баскетбол"	
Волейбол 10 часов	40	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола.Комбинации передвижения и остановок игрока.	
	41	Комбинации передвижения и остановок игрока.Прием и передача мяча	
	42	Прием и передача мяча в парах и тройках на месте и в движении	
	43	Верхняяпередача мяча в шеренгах со сменой мест	
	44	Верхняя передача мяча в парах с шагом,в шеренгах со сменой мест.Учебная игра	
	45	Верняяпрямая подача мяча.Учебная игра	
	46	Взаимодействие игроков задней линии.Учебная игра.	
	47	Прием и розыгрыш мяча после подачи	
	48	Взаимодействие игроков передней и задней линии в нападении при приеме подачи	

	49	Учебная игра.Зачет по теме "Волейбол"	
Лыжные гонки 26 часов	50	Инструктаж по ТБ на лыжной подготовке.Попеременный двухшажный шаг	
	51	Одновременный двухшажный шаг	
	52	Одновременный одношажный шаг	
	53	Чередование одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным	
	54	Прохождение одновременным одношажным шагом дистанции 1 км на время	
	55	Чередование лыжных ходов при прохождении дистанции	
	56	Встречная эстафета.Подвижные игры.	
	57	Бесшажный ход	
	58	Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов	
	59	Коньковый ход	
	60	Коньковый ход-стартовый вариант. Чередование конькового хода с классическими ходами	
	61	Чередование конькового и классических ходов	
	62	Подъем "лесенкой". Преодоление препятствий	
	63	Подъем "ёлочкой". Преодоление препятствий	
	64	Поворот "плугом" ,"переступанием"	
	65	Торможение "плугом",упором	
	66	Торможение "боковым соскальзыванием"	
	67	Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом	
	68	Спуск с чередованием поворотов "плугом" и "упором"	
	69	Преодоление крутых спусков в низкой стойке	
	70	Преодоление дистанций с преодолением крутых спусков и подъемов	
	71	Прохождение дистанции 1 км.Спринт	

	72	Прохождение дистанции 2,5км с соревновательной скоростью	
	73	Прохождение дистанции 3 км без учета времени с большой интенсивностью	
	74	Прохождение дистанции 3 км без учета времени с большой интенсивностью	
	75	Зачет по лыжной подготовке	
Баскетбол 9 часов	76	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола.Ловля и передача мяча в движении.Правила игры	
	77	Бросок 2 руками после ведения	
	78	Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке	
	79	Подбор мяча и организация быстрого прорыва	
	80	Постановка заслона	
	81	Обводка активного соперника.Освобождение через заслон.Индивидуальные действия в защите.	
	82	Обманные действия с мячом .Отработка финтов.Персональная защита.	
	83	Зонная защита.Виды зонной защиты	
	84	Зачет по теме "Баскетбол"	
Волейбол 9 часов	85	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр.Техника верхней подачи,прием подвчи.	
	86	Совершенствование верхней прямой подачи,прием подачи.Учебная игра.	
	87	Атакующий удар по прямой и по диагонали.Двойной блок.Учебная игра.	
	88	Техника одиночного,группового блокирования.Учебная игра.	
	89	Взаимодействие игроков передней линии- атака из 2 и 4 зоны	
	90	Взаимодействие игроков передней линии- атака из 2 и	

		3 зоны,3и4 зоны	
	91	Взаимодействие игроков задней линии.Учебная игра.	
	92	Взаимодействие игроков передней и задней линии в нападении при приеме подачи	
	93	Учебная игра.Зачет по теме "Волейбол"	
Лёгкая атлетика- 9 часов	94	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.Прыжок в высоту.	
	95	Прыжок в высоту с разбега на результат	
	96	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги"(разбег,полет,приземление)	
	97	Прыжки в длину на результат.Метание мяча (гранаты)	
	98	Метание гранаты (мяча)на результат	
	99	Бег 1000 м(д), 1500 м (м)	
	100	Бег 1500 м(д), 2000 м (м)	
	101	Кроссовая подготовка.Бег 10 мин.Развитие выносливости.	
	102	Зачет по теме "Легкая атлетика"	

### 3. Содержание тем 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** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 5 – 9 и 10 – 11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе

**Основы знаний о ФК (в процессе уроков)**

№пп	Раздел	Содержание программного материала
1	Баскетбол	Инструктаж по ТБ. Терминология игры. История развития баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психо-химические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры и судейство. Подготовка мест занятий. Организация соревнований.
2	Волейбол	Инструктаж по ТБ. Терминология игры. История развития волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры и судейство. Подготовка мест занятий. Организация соревнований.
3	Гимнастика	Инструктаж по ТБ. Терминология. Вклад советских и российских гимнастов в развитие гимнастики в мире. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Оказание ПМП. Самоконтроль
4	Легкая атлетика	Инструктаж по ТБ. Терминология. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Подготовка мест занятий, помощь в судействе. Влияние легкоатлетических упражнений на организм занимающихся. Вклад советских и российских спорт-сменов в развитие легкой атлетике. Самоконтроль.
5	Социокультурные основы	Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование ЗОЖ. 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.



6	Психолого-педагогические основы	Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Общая характеристика основных типов телосложения. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Способы регулирования массы тела.
7	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 ТБ и профилактики травматизма. Вредные привычки и их влияние на здоровье.

### 1.1. Социокультурные основы.

*10 класс.* 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.

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

### 1.2. Психолого-педагогические основы.

*10класс.* 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.

*11класс.* Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования

массы тела.

### **1.3. Медико-биологические основы.**

*10 класс.* 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.

*И класс.* 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.

### **1.4. Приемы саморегуляции.**

*10-11 классы.* Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

### **1.5. Баскетбол.**

*10-11 классы.* 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.

### **1.6. Волейбол.**

*10-11 классы.* 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.

### **1.7. Гимнастика с элементами акробатики,**

*10-11 классы.* 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.

### **1.8. Легкая атлетика.**

*10-11 классы.* 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.

#### 4. Требования к уровню подготовки обучающихся по данной программе

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Основные идеи программы по физической культуре** направлены на

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения МБОУ «Буревестниковская школа».

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
  - соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
  - расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
  - усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
- 

### **Требования к результатам обучения**

#### ***Спортивные игры***

**Волейбол** Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и в левую стороны, вперёд и назад; прыжки с места в правую и в левую стороны; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: передача мяча двумя руками сверху и снизу, техника нападающего удара, блокирование (одиночный и двойной блок), страховка; индивидуальные, групповые, командные технико- тактические действия в защите и нападении; учебная игра в волейбол.

Упражнения специальной физической и технической и тактической подготовки.

**Баскетбол** Упражнения без мяча: основная стойка, передвижения в основной стойке; передвижение приставными шагами с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях); варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча в кольцо с сопротивлением и без сопротивления защитника; вырывание, выбивание, перехват, накрывание мяча; индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите; учебная игра в баскетбол, Упражнения специальной физической и технической и тактической подготовки.

**Гимнастика с элементами акробатики** Организующие команды и приёмы: перестроение в движении из колонны по одному в

колонну по 2 и 4 дробление и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Команды: «Прямо!», повороты в движении.

Акробатическая комбинация (мальчики): кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед назад; длинный кувырок вперед; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед назад.

Опорные прыжки: мальчики – ноги врозь, согнув ноги ; девочки – углом

Общеразвивающие упражнения с предметами: юноши – с набивным и большим мячом, гантелями до 6 кг, гирями 16,24 кг, тренажерами, эспандерами.

Девочки – с обручами, большим мячом, гимнастическими палками, тренажерами, скакалками.

Упражнения в висах и упорах.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Легкая атлетика** Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Бег на (30м и 100 м) и другие короткие дистанции. Равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность. Выполнение контрольных нормативов. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Лыжная подготовка.** Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Контруклоны. Переход с одного хода на другой. Горнолыжная техника. Техника бега на лыжах на дистанции 5 км.(мал.), 3 км. Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Техника перехода с одного хода на другой. Техника одновременного бесшажного хода. Техника преодоления контруклонов.

### **Требования к уровню подготовки учащихся за период обучения**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета учащиеся по окончании 11 класса 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.

Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

### **Характеризовать:**

Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями.

Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий, особенности планирования индивидуальных занятий различной направленности и контроля их эффективности.

Особенности обучения и самообучения двигательным действиям.

**Соблюдать правила:**

Личной гигиены и закаливания.

Организация и проведение самостоятельного и самостоятельного форм занятий физическими упражнениями и спортом.

Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

**Проводить:**

Самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности.

Приемы страховки и само страховки во время занятий.

Приемы массажа и самомассажа.

Занятия физической культуры 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.

**Определять:**

Уровни индивидуального физического развития.

Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма.

Дозировка физической нагрузки

**Демонстрировать:**

Двигательные умения, навыки, способности:

Уметь с максимальной скоростью пробегать 100 м с низкого старта.

В равномерном темпе бегать до 30 мин юноши и до 20 мин девушки.

Метать различные по форме и по массе снаряды с места и с полного разбега.

***В гимнастических и акробатических упражнениях:***

Выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115–125 см. (юноши).

Выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой.

Выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см., стойку на руках, переворот блоком и другие ранее освоенные элементы (юноши) и комбинацию из 5 ранее освоенных элементов

(девушки).

**В спортивных играх:**

Демонстрировать и применять основные технико-тактические действия в одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность:**

Соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл.1)

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:**

Использовать различные виды физических упражнений в целях самосовершенствования.

Организации досуга и здорового образа жизни.

Осуществлять коррекцию недостатков физического развития.

**Способы спортивной деятельности:**

Участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:**

Согласовывать свое поведение с интересами коллектива.

Критически оценивать собственные достижения

Поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности.

**Учащиеся должны уметь демонстрировать**

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
Скоростные	Бег 100 м/с Бег 30 м/с	14,3 5,0	17,5 5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	–
	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине, кол-во раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	–	10.00

	Бег 3000 м, мин, с	13.30	—
--	--------------------	-------	---

**Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет**

№ п/п	Определенные способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				юноши			девушки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9—5,3 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,6 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклоны вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 и выше 20



6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол. раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол. раз (девушки)	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18
---	---------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------	---------------	-------------	-----------------	--------------	----------------	-----------------

### **Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### 1. Знания

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

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

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

деятельности.			
---------------	--	--	--

### Техника владения двигательными умениями и навыками

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

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

		и сложных в сравнении с уроком условиях.	
--	--	------------------------------------------	--

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

<p><b>Учащийся умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>-подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</li> </ul>	<p><b>Учащийся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</li> </ul>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------

**Уровень физической подготовленности учащихся**

Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности,	Исходный показатель соответствует среднему уровню	Исходный показатель соответствует низкому уровню	Учащийся не выполняет в государстве
---------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------	--------------------------------------------------	-------------------------------------

<p>предусмотренному обязательным минимумом подготовки программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.</p>	<p>подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>нный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>

физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.			
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

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

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

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

#### Нормы оценок учащихся

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
	Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
10	Челночный бег 4х9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
10	Бег 30 м, секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
10	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6

10	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
10	Бег 2000 м, мин				10,20	11,15	12,10
10	Бег 3000 м, мин	12,40	13,30	14,30			
10	Прыжки в длину с места	220	210	190	185	170	160
10	Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7			
10	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
10	Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30
10	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60

## 5.ЛИТЕРАТУРА

1. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.

2. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.

3. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.

4. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.

5. *Настольная* книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.

6. *Настольная* книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.

7. *Оценка* качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001. - 128 с.

8. *Пояснительная* записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.

9. *Физическое* воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. - М. : Просвещение, 1998. - 112 с.

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. №322;
- Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999 г. №56;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11. 1985 г. № 317.



## 6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

- стандарт общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебным предметам ("Физическая культура;
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

Демонстрационные материалы:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- скамейки гимнастические;
- канаты для лазания;
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1 кг);
- скакалки гимнастические;
- мячи малые;
- баскетбольные кольца;
- сетка волейбольная;
- мячи спортивные;
- кегли;
- лыжи;
- лыжные палки;
- аптечка.