

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОРЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
(МКОУ «ОРЛОВСКАЯ СОШ»)

Приложение
к Основной образовательной программе
среднего общего образования
МКОУ «Орловская СОШ»

Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
среднее общее образование
(ФГОС СОО)

Составитель:
КацерН. Г, учитель,
I кв. категория

с. Орловка

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре 10-11 классов разработана на основе следующих документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2012 №1897).

2. Примерная основная образовательная программа общего образования (одобрена решением федерального методического объединения по общему образованию протокол от 08.04.2015г №1/15),

3. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013г. №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010г. №189. «Об утверждении СанПиН 2.4.2. 2821-10» Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» в ред. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015г №81,

5. Основная образовательная программа основного общего образования МКОУ «Орловская СОШ»

6. Устав МКОУ «Орловская СОШ»

7. Авторская программа по физической культуре для 1-11 классов. (Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. 2018г.)

Данная программа обеспечивается линией учебно-методических комплектов по физической культуре для 5-7, 8-9, 10-11 классов под редакцией В.И. Ляха выпускаемой издательством «Просвещение». 2018г.

Целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **задач,**

направленных на:

укрепление здоровья,

обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

воспитание потребности 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.

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.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым учеником класса. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «конкретное – общее – частное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных 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.

Предметные результаты:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
 - владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
 - способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

2. Содержание учебного предмета.

По учебному плану МКОУ «Орловская СОШ» на изучение учебного предмета «Физическая культура» при получении среднего общего образования отводится 136 часов, которые распределены по классам следующим образом:

10 класс-68 часов, 2 часа в неделю.

11 класс -68 часов, 2 часа в неделю.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (10-11 класс)

Социокультурные основы

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

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.

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

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Медико-биологические основы

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Закрепление навыков закаливания

Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

Физическое совершенствование

Баскетбол (10-11 класс)

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. 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 без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Волейбол (10-11 класс)

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подачи мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Футбол (10-11 класс)

Передвижения полевого игрока. Остановки мяча. Ведение мяча. Удары по мячу. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Техника вратаря: ловля, отбивание, перевод, броски мяча. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Двухсторонняя игра в футбол.

Гимнастика с элементами акробатики (10-11 класс)

Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации упражнений с обручами, лентами, скакалкой, большими мячами. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину). 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—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад;

стойка на лопатках. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

Легкая атлетика (10-11 класс)

Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500 - 700 г с места на дальность. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка. Метание набивных мячей, круговая тренировка
Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Лыжная подготовка.

Переход с одновременных ходов на попеременные ходы. Переход с прокатом. Переход с неоконченным толчком одной палки. Преодоление подъемов и припятствий на лыжах: перешагивание небольшого припятствия прямо и в сторону; перепрыгивание в сторону; пределение пологих, малых и средних склонов; подъемы средней протяженности. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных ходов(распределение сил на лыжне; резкое ускорение; коньковый ход, прохождение дистанции до 5 км

Подготовка к выполнению видов испытаний (10-11 класс)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

10класс

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

№ п/п	Наименование разделов (тем)	Всего часов
Легкая атлетика 9 часов		
1	Т.Б.по легкой атлетике Высокий и низкий старт	1
2	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1
3	Разучить ОРУ в парах. Бег на результат 100м.	1
4	Бег в равномерном темпе 15-20 мин.	1
5	Метание гранаты на дальность. Эстафета из различных положениях.	1
6	Совершенствовать метание гранаты. Челночный бег 3х10м	1
7	Учет метание гранаты на дальность.	1
8	Бег с изменением направления скорости.	1
9	Бросок набивного мяча. Многоскоки.	1
Баскетбол 7 часов		
10	Тактика защиты игрока без мяча и с мячом	1
11	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1
12	Совершенствовать передачу мяча двумя руками одной сверху	1
13	Передачи мяча различными способами в движении.	1
14	Бросок двумя руками от головы	1
15	Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей.	1
16	Тактические действия игроков в защите.	1
Гимнастика 15 часов.		
17	Т.Б.по гимнастике. Повороты в движении. Построение и перестроение	1
18	Повторить повороты в движении, построение и перестроение. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики).	1
19	Совершенствовать повороты в движении, построение и	1

	перестроение.	
20	Акробатические элементы Развитие координационных способностей.	1
21	Подъем переворотом в упор махом и силой (мальчики), Дев упражнение с лентой.	1
22	Совершенствовать подъем переворотом силой (мальчики). Дев комбинация упражнения с лентой.	1
23	Продолжить упражнения с лентой, вис согнувшись, прогнувшись, сзади.	1
24	Учет подъем переворотом; дев комбинация упражнений с лентой.	1
25	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.	1
26	Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря.	1
27	Лазание по канату в два приема. Комбинация из освоенных элементов.	1
28	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.	1
29	Совершенствовать опорный прыжок боком через коня дев, согнув ноги через козла.	1
30	Учет: Опорный прыжок боком через коня дев, согнув ноги через козла мальчики.	1
31	Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения в висах и упорах.	1
Лыжная подготовка 17часов		
32	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Попеременный двушажныход	1
33	Обучение спуску в стойке устойчивости и смене ног во время спуска.	1
34	Переход с одного хода на другой	1

35	Спуски с преодолением встречного склона.	1
36	Прохождение ' дистанции 4 км со средней скоростью.	1
37	Преодоление контр уклонов	1
38	Попеременный четырехшажный ход	1
39	Прохождение дистанции 4км.	1
40	Техника торможения «плугом».	1
41	Развитие специальной выносливости	1
42	Переход с одного хода на другой.	1
43	Развитие общей ' выносливости	1
44	Коньковый ход	1
45	Совершенствовать коньковый ход.	1
46	Учет прохождение дистанции 3км коньковым ходом.	1
47	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью с двумя ускорениями	1
48	Освоение техники лыжных ходов	1
Волейбол 14часов		
49	Техника безопасности по волейболу. Нападающий удар при встречных передачах	1
50	Развитие координационных способностей. Передача мяча сверху	1
51	Совершенствовать нападающий удар.	1
52	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели.	1
53	Совершенствовать передачу мяча сверху двумя руками спиной к цели.	1
54	Учебно - тренировочная игра	1
55	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1

56	Передачи мяча через сетку.	1
57	Совершенствовать передачу мяча через сетку.	1
58	Индивидуальное и групповое блокирование.	1
59	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	1
60	Эстафета с элементами волейбола.	1
61	Прием мяча спиной к направлению к сетке.	1
62	Учебная игра в волейбол.	1
Легкая атлетика 6 часов		
63	Бег в равномерном темпе до 25мин. Бег 30 метров	1
64	Совершенствовать метание гранаты. Бег на результат 100 метров	1
65	Учет: Метание гранаты на дальность. Челночный бег 3x10м.	1
66	Бросок набивного мяча. Кросс с препятствием.	1
67	Прыжки в длину с места. Бег 2000м.	1
68	Старт из различных положениях. Подтягивание.	1

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№	Наименование	Количество
<i>Учебно-методическое обеспечение</i>		
1.	Программа для общеобразовательных учреждений « Физическая культура» 1-11 классы. В. И. Лях, А.А. Зданевич, М.,2018г., Издательство «Просвещение». Учебник. Физическая культура. 10-11 классы. Лях В.И.(Издательство «Просвещение») М.,2018г.,	
<i>Материально-техническое оснащение</i>		
1.	Стенка гимнастическая	1
2.	Козел гимнастический	1
3.	Перекладины навесные	1
4.	Канат для лазания	2
5.	Мост гимнастический подкидной	1
6.	Скамейка гимнастическая	3
7.	Набор гантелей	4
8.	Тренажер для разных групп мышц	1

9.	Коврик гимнастический	7
10.	Маты гимнастические	8
11.	Мячи набивные	8
12.	Малые мячи	10
13.	Скакалки	15
14.	Гимнастические палки	10
15.	Обруч гимнастический	10
16.	Секундомер	1
17.	Планка для прыжков в высоту	1
18.	Стойки для прыжков в высоту	1
19.	Рулетка измерительная (50м)	1
20.	Эстафетные палочки	2
21.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	2
22.	Мячи баскетбольные	5
23.	Сетка волейбольная	1
24.	Мячи волейбольные	6
25.	Табло перекидное	1
26.	Насос для накачивания мячей	1
27.	Аптечка медицинская	2
28.	Спортивный зал	1
29.	Беговая дорожка	1
30.	Велотренажер	1
	<i>Пришкольный стадион (площадка)</i>	
31.	Полоса препятствий	1
32.	Игровая площадка для футбола (мини-футбола)	1
33.	Площадка для игры в волейбол	1

5. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре

Литература для учителя

Основная

1. Программа для общеобразовательных учреждений « Физическая культура» 1-11 классы. В. И. Лях, А.А. Зданевич, М.,2018г., Издательство «Просвещение».
2. Киселёва С.Б., Киселёв П.А.: Физическая культура, Настольная книга учителя, Подготовка школьников к олимпиадам. 2015г
3. Лях В.И. Ред. Маслов М.В.: Физическая культура 10-11 класс. Тестовый контроль, для учителей общеобразовательных учреждений. Просвещение 2016г
4. Марченко И.М. Шлыков В.К. Олимпиадные задания по физической культуре. 9-11 классы. Из-во: учитель 2016г
5. Михайлова Э.И., Михайлов Н.Г. Аэробика в школе. Учебно-методическое пособие для учителя физической культуры. Из-во: советский спорт 2014г.
6. Кириченко С.Н. Под ред. перепёлкиной А.В. Оздоровительная аэробика. 10-11 классы. Программа, планирование, разработки занятий. Из-во Учитель 2015г
7. Погадаев Г.И. Под ред. Миронова С.К. Физическая культура 10-11 классы. Книга для учителя. Из-во: дрофа 2014г

Литература для учащихся

1. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха – М. : 2018г
2. Волейбол. Правила соревнований. - М., 2012
3. Погадаев Г.И. Физическая культура. 10-11 классы 2016г
4. Правила игры в баскетбол.

Интернет ресурсы

- 1 Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
- 2 Сайт "Я иду на урок физкультуры"
<http://spo.1september.ru/urok/>
- 3 Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
- 3 <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
- 4 <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- 5 <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- 6 <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
- 7 <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
- 8 members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm Если хочешь быть здоров.
Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п
- 9 http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть. Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.
- 10 Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>
- 11 <http://sporttenles.boom.ru> – Правила различных спортивных игр
- 12 <http://www.trainer.h1.ru/> - Сайт учителя физической культуры.
- 13 <http://zdd.1september.ru/> - Газета «Здоровье детей».
- 14 <http://spo.1september.ru/> - Газета «Спорт в школе»
- 15 <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни».
- 16 <http://olympic.ware.com.ua/> - OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм.

