

**ПРИНЯТО** на заседании  
Педагогического совета гимназии  
протокол № 1 от «30» августа 2022 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор МАОУ «Гимназия №56»  
Никитина М. В./ \_\_\_\_\_ /  
Приказ № 451 от «30» августа 2022г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СЕРТИФИКАТ: 00FA FFB8 65F5 4C3F 6746 2574 F148 9198 34

ВЛАДЕЛЕЦ: НИКИТИНА МАРИНА ВИКТОРОВНА

ДЕЙСТВИТЕЛЕН: с 25.02.2022 до 21.05.2023

**РАССМОТРЕНО** на заседании  
Научно-методического объединения  
Протокол № 1 от «30» августа 2022 г.  
Руководитель НМО: \_\_\_\_\_  
**СОГЛАСОВАНО** на заседании комплекса

\_\_\_\_\_  
протокол № 1 от «30» августа 2022 г.

**Рабочая программа по  
физической культуре (базовый уровень)**  
(название учебной дисциплины/базовый или профильный уровень)  
среднее общее образование  
(уровень образования: НОО, ООО, СОО)  
**10 класс (девушки)**

**Составители:**  
А.Н.Широбоков –высшая категория  
А.Г.Овчинин – первая категория

## Пояснительная записка.

Данная рабочая программа по физической культуре разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевича. М.: Просвещение, 2012г., утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей школьников.

Учебник: предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / - М.: «Просвещение», 2021

**Уровень:** базовый

**Виды и формы контроля:**

- устный опрос в форме беседы;
- индивидуальный контроль (возрастные нормативы);
- промежуточная аттестация в форме сдачи контрольных нормативов.

### Учебно-тематический план

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Учитывая климатические особенности региона и возможности материальной физкультурно-спортивной базы лыжная подготовка заменяется кроссовой.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей обучающихся.

## Распределение программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Часы
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	27
3	Гимнастика с основами акробатики	26
4	Ритмика	10
4	Баскетбол	11
5	Волейбол	18
6	Кроссовая подготовка	10
<b>Всего</b>		<b>102</b>

### **Требования к уровню подготовки обучающихся Основы знаний о физической культуре, умения и навыки Социокультурные основы**

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

#### **Психолого-педагогические основы**

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

#### **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.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

#### **○ Школьный урок**

Реализация педагогами гимназии воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Приветствие учителя перед началом урока, настраивает на

деловое общение педагога и обучающихся. Во время урока обучающиеся используют правило поднятой руки, чтобы озвучить свой ответ или привлечь внимание учителя к своей проблеме. Правила поведения для обучающихся гимназии, которые обсуждались с учётом мнения Совета старшеклассников, содержат полный перечень общепринятых норм поведения и правил общения во время урока и на перемене.

- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках физических, химических, биологических явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. Предметные школы (школа математики, школа физики, школа биологии), организованные педагогами гимназии, а также выездные школы юных исследователей становятся важной формой взаимодействия учителя и обучающегося, благодаря чему ребята вырабатывают своё отношение к познавательной деятельности.
- Использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов истории, обществознания, мировой художественной культуры, литературы через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения проблемных ситуаций обсуждения в классе. Важной составляющей данной деятельности становится организация совместной деятельности педагогов и обучающихся: по подготовке литературных гостиных; театральных постановок, посвящённых важным историческим датам и другим знаменательным датам России; проведение игр «Дебаты», «Коммуникативные бои» и др. по той или иной проблеме.
- Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников, формирование позитивных межличностных отношений в классе дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми. Традиционной формой разновозрастного сотрудничества в гимназии стал День дублёра, который даёт возможность старшеклассниками попробовать себя в роли учителя, классного руководителя, а пятиклассникам научиться работать в команде, проявить себя в новой деятельности по созданию совместного классного продукта.
- Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения. Большую роль в данном направлении играет проектная и проектно-исследовательская деятельность обучающихся Гимназии, сопровождаемая учителями-предметниками. Педагоги становятся консультантами обучающихся по вопросам проектирования, а учащиеся приобретают социально значимый опыт и развивают свои познавательные, регулятивные и коммуникативные компетентности. В гимназии ежегодно проводится Школьная научно-практическая конференция, где ребята могут представить свои исследования и проекты.

Перечисленное выше помогает формированию у обучающихся четырёх ключевых навыков, которые получили название «Система 4К»: креативность, критическое мышление, коммуникацию и кооперацию.

## **Приёмы саморегуляции**

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

## **Баскетбол**

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 дозировка нагрузки при занятиях баскетболом.

## **Гимнастика с элементами акробатики**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

## **Ритмическая гимнастика**

Общедоступный, высокоэффективный, эмоциональный вид среди оздоровительных направлений гимнастики. Доступность ритмической гимнастики в том, что ее содержание базируется на простых общеразвивающих упражнениях и для занятий ею не требуется специального оборудования. Эффективность ритмической гимнастики заключается в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма человека.

## **Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка**

Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой

### **обучающиеся 10 класса должны знать:**

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

### **уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
  - проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
  - разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
  - контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
  - управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
  - соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
  - пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
- использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в вооружённых силах российской федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

**Владеть компетенциями:** учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

- Основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- Особенности развития избранного вида спорта;
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- Физиологические, основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- Психологические особенности собственного организма;
- Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Девочки		
		«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 100 м, с.	17,0	17,5	18,0
	Бег 30 м, с.	5,4	5,8	6,2
Силовые	Подтягивания из виса на низкой перекладине, количество раз	18	13	6
	Подтягивание в висе на высокой перекладине, количество раз	-		
	Прыжок в длину с места, см	185	170	160
К выносливости	Бег 2000 м, мин.	12.1 5	11.1 5	12.10
	Бег 3000 м, мин.	-		

**Календарно – тематическое планирование 10 класс, девушки**

№ п/п	Темы уроков	Дат а	Элементы содержания	Требования к умениям	Домашнее задание
1.	Инструктаж ТБ по л/а. Техника спринтерского бега. Низкий старт (до 40м).		Инструктаж ТБ по л/а, комплекс ОРУ. Повторение строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20 с). Техника низкого старта.	Демонстрируют стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	Форма, обувь.
2.	Низкий старт и стартовый разгон.		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторить низкий старт и стартовый. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафеты линейные. Биохимические основы бега. Измерение результатов.	Демонстрируют технику низкого старта, финиширование.	Техника низкого старта.
3.	Эстафетный бег. Тестирование - бег 30м.		ОРУ в движении. Повторение техники низкого старта. Круговая эстафета, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м	Демонстрируют технику стартового разгона. Оценивают свою деятельность, исправляют ошибки.	Отжимание в упоре лёжа; подтягивание.
4.	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения Бег 3*10м - тестирование.		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 1-2*30-60м. Техника челночного бега. Проведение тестирования- бег 3*10м - КУ. Игра «Лапта»	Знают технику спринтерского бега, своевременно исправляют ошибки.	Спринтерский бег.



5.	Бег на результат (100 м). Техника прыжка в длину. Прыжки в длину с места		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Тестирование бега 100м Прыжки в длину с места .	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Оценивают результат.	Спринтерский бег.
6.	Техника прыжка в длину с разбега. Отталкивание.		Обучение технике прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	Применяют прыжковые упражнения. Демонстрируют финальное усилие.	Прыжки в длину с места
7.	Техника прыжка в длину с разбега. Тестирование – подтягивание.		ОРУ в движении. Закрепление техники прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Подбор разбега. Отталкивание. Провести тестирование – подтягивание. Игра в футбол.	Применяют прыжковые упражнения. Демонстрируют финальное усилие, оценивают собственную учебную деятельность.	Прыжки в длину с места
8.	Прыжок в длину с разбега на результат. Специальные беговые упражнения		ОРУ. Прыжок в длину с разбега на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Применяют прыжковые упражнения. Демонстрируют финальное усилие, оценивают собственную учебную деятельность.	Подтягивание.
9.	Техника метания мяча на дальность. Тестирование – бег 1000м		Метание мяча на дальность (девочки). Тестирование бега -1000м. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча.	Подбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Метание в цель.
10.	Техника метания гранаты.		Обучение технике метания гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Соблюдают правила безопасности при метании. Проводят соревновательную эстафету с палочкой.	Бег до 15 мин

11.	Метание гранаты на дальность		Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Метают мяч, гранату в мишень и на дальность. Соблюдают правила безопасности при метании.	Бег до 15 мин
12.	КУ - бег 2000м. спортивные игры		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. КУ - бег 2000м (дев). Спортивные игры.	Демонстрируют технику бега, регулируют нагрузку.	Проверка домашнего задания
13.	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Висы и упоры.		Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.). Развитие силы.	Подтягивание	
14.	Гимнастика. Висы		Лазание по канату без помощи ног (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). Развитие силы.	Подтягивание	
15.	Гимнастика. Упор присев на одной ноге		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату без помощи ног (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.).	Подтягивание.	
16.	Гимнастика. Подтягивания на перекладине.		Подтягивания на перекладине. Лазание по канату(6м) в два приема на скорость.	Проверка домашнего задания	
17.	Гимнастика. Акробатика. Длинный кувырок. Стойка на лопатках, кувырок назад.		Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Д.: сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.	Комплекс упражнений на силу	
18.	Гимнастика. Совершенствование акробатических		ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Челночный бег 4*9м.	

	упражнений.		Акробатическая комбинация .		
19.	Гимнастика. Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках Стойка на руках (с помощью).		Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Д.: стойка на руках (с помощью), стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей.	Комплекс упражнений на силу	
20.	Гимнастика. Техника длинного кувырка. Стойка на руках.		Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках. Д.: стойка на руках (с помощью), стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками.	Группировка	
21.	Гимнастика. Комбинации из акробатических элементов - зачет. Опорный прыжок через коня.		Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на голове и руках, кувырок вперед). Прыжок в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня.	Выпрыгивание вверх из упора присев.	
22.	Гимнастика. Комбинации из акробатических элементов. Опорный прыжок через коня – зачет.		Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на голове и руках, кувырок вперед). Опорный прыжок через коня. Д.: прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой.	Выпрыгивание вверх из упора присев.	
23.	Кросс. Смешанное передвижение (до 5000м-девушки).		ОРУ в движении. Круговая эстафета, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения на свежем воздухе.	Расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Форма для улыцы.
24.	Длительный кроссовый бег (равномерный и переменный): до 30 мин		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения на свежем воздухе.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств,	Прыжки через скакалку.

	(девушки)			выбирают индивидуальный режим нагрузки. Воспитывают выносливость, укрепляют здоровье.	
25.	Переменный кросс – фартлек: до 30 мин.		Прохождение дистанции с равномерной скоростью. Развитие координационных качеств	Демонстрируют технику длительного бега. Описывают технику самостоятельно.	Фартлек-теория.
26.	Переменный кросс – фартлек: до 30 мин.		Прохождение дистанции с равномерной скоростью. Развитие координационных качеств	Демонстрируют технику длительного бега, распределяют силы по дистанции, следят за дыханием. 27.Описывают технику самостоятельно.	Поднимание туловища из положения «лежа», ноги не закреплены. Руки за головой
27.	Повторный бег с повышенной скоростью от 200 до 1000 м (3-4 X 200-400 м или 1-2 X800 – 1000 м)		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения на свежем воздухе.	Знают для чего необходимы занятия на свежем воздухе, соблюдают правила гигиены при выборе формы.	Комплекс утренней гимнастики.
28.	Повторный бег с повышенной скоростью от 200 до 1000 м (3-4 X 200-400 м или 1-2 X800 – 1000 м)		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения на свежем воздухе. Игры, эстафеты с предметами по выбору учащихся.	Знают для чего необходимы занятия на свежем воздухе, соблюдают правила гигиены при выборе формы.	Комплекс утренней гимнастики.
29.	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий изученных ранее способами.		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения на свежем воздухе. Игры, эстафеты с предметами по выбору учащихся. Футбол.	Описывают технику изучаемых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Прыжки со скакалкой за 30 сек.
30.	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий изученных ранее способами.		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения на свежем воздухе. Игры, эстафеты с предметами по выбору учащихся. Футбол.	Описывают технику изучаемых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Оценивают свою деятельность.	Прыжки со скакалкой за 30 сек: 76 раз юноши, 86 раз- дев.

31.	Преодоление военизированной полосы препятствий		ОРУ. Преодоление военизированной полосы препятствий.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют по ЧСС. Соблюдают правила безопасности.	Комплекс ОРУ.
32.	Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.		ОРУ. Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Описывают технику беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Выбирают индивидуальный режим физ. нагрузки.	Комплекс ОРУ.
33.	Баскетбол. Техника безопасности. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
34.	Быстрый прорыв (2х1). Баскетбол.		Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1)..Развитие скоростных качеств.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Метание набивного мяча.
35.	Баскетбол. Техника ведения, передач и бросков мяча.		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 х 2). Развитие скоростных качеств.	Осуществляют судейство игры. Демонстрируют технику ведения, передач и бросков мяча.	Метание в цель.
36.	Баскетбол. Баскетбол. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Правила игры.

37.	Баскетбол. Техника ведения, передач и бросков мяча.		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 х 2). Развитие скоростных качеств.	Осуществляют судейство игры. Демонстрируют технику ведения, передач и бросков мяча.	Жесты судьи.
38.	Баскетбол. Быстрый прорыв (3 х 2).		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 х 2). Развитие скоростных качеств.	Владеют основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умеют использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Жесты судьи.
39.	Баскетбол. Передача мяча различными способами в движении. Зонная защита (2 х 3)		Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). Развитие скоростных качеств.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Комплекс утренней гимнастики.
40.	Баскетбол. Техника броска мяча в прыжке со средней дистанции.		Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). Развитие скоростных качеств.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Комплекс утренней гимнастики.
41.	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Зонная защита (2 х 3).		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). Развитие скоростных качеств.	Владеют основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта	Комплекс шаговых упражнений.

42.	Баскетбол. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3).		Совершенствование техники броска мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Комплекс шаговых упражнений.
43.	.Баскетбол. Сочетание элементов ведения, передач и бросков. Зонная защита (3 х 2).		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 х 2). Развитие скоростных качеств.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	Комплекс шаговых упражнений.
44.	Разминка с элементами свободной пластики		Выполнить элементы свободной пластики.		Разминка с элементами свободной пластики.
45.	Классический экзерсис.		Выполнить классический экзерсис.		Разминка с элементами свободной пластики.
46.	Упражнения для гибкости и осанки.		Изучить основные упражнения для гибкости и осанки.		Разминка с элементами свободной пластики.
47.	Растяжка у станка («модерн»).		Выполнить растяжку у станка		Разминка с элементами свободной пластики.
48.	Партерная гимнастика.		Выполнить партерную гимнастику.		Разминка с элементами свободной пластики.
49.	Allegro (прыжковые комбинации). Разминка с элементами свободной пластики.		Выучить прыжковые комбинации (Allegro)		Разминка с элементами свободной пластики.
50.	Вращения по диагонали («модерн»).		Вращения по диагонали.		

51.	Растяжка у станка («модерн»).		Выполнить растяжку у станка.		
52.	Упражнения с гимнастическим мячом.		Выполнить упражнения с гимнастическим мячом.		
53.	Степ-аэробика, «модерн».		Провести степ-аэробiku. Упражнения в стиле «модерн».		
54.	Техника безопасности при проведении занятий по волейболу. Верхняя передача мяча в парах с шагом.		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол. Соблюдают правила безопасности.	Форма, обувь.
55.	Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Проявляют интерес к спортивным достижениям своей страны; Оценивают положительный эффект от занятий физической культурой;	Челночный бег 4 x 9
56.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Получают мышечную радость от занятий физической культурой; оценивают свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознают себя членом команды;	Правила игры.
57.	Прием мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение. Тестирование – наклон вперед, стоя		Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	Челночный бег 3 x 10



58.	Техника передач и приема мяча. Позиционное нападение		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	Оценивают собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаются с высказываниями другого человека.	Челночный бег 3 x 10
59.	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища.		Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	Челночный бег 4 x 9
60.	Оценка техники передачи мяча. Прием мяча двумя руками снизу.		Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	Оценивают свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды;	Прыжки вверх из полуприседа
61.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Анализируют и характеризуют эмоциональные состояния и чувства окружающих, строят свои взаимоотношения с их учетом.	Наклон туловища из положения сидя
62.	Прием мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение. Тестирование – наклон вперед, стоя...		Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	Наклон туловища из положения сидя
63.	Техника передач и приема мяча. Позиционное нападение.		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.	Развивают самостоятельность и личную ответственность за свои поступки	Наклон туловища из положения сидя

			Позиционное нападение. Учебная игра.		
64.	Игра «Волейбол»		Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	Оценивают свою деятельность на уроке.	Прыжки на скакалке за 1 минуту
65	Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.		Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Сгибание и разгибание рук в упоре
66.	Волейбол. Техника передач и приема мяча. Нижняя прямая подача.		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	Владеют основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из игры в волейбол, умеют использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Сгибание и разгибание рук в упоре
67.	Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку. Нижняя прямая подача.		Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	Подтягивание
68.	Волейбол. Оценка техники подачи мяча. Учебная игра.		Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Владеют основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями игры в волейбол, умеют использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.	Подтягивание.
69.	Волейбол. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование		Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	Владеют основными приемами игры в волейбол. Умеют демонстрировать технику приема и передач мяча, нападения и	Челночный бег 10 x 10

				блокирования.	
70.	Волейбол. Техника передач и приема мяча, прием мяча от сетки.		Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Челночный бег 10 x 10
71.	Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование.		Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Умеют выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров.	Прыжки в длину с места.
72.	гимнастика		стрейчинг		Разминка с элементами стрейчинга
73.	гимнастика		стрейчинг		Разминка с элементами стрейчинга
74.	гимнастика		стрейчинг		Разминка с элементами стрейчинга
75.	гимнастика		стрейчинг		Разминка с элементами стрейчинга
76.	гимнастика		стрейчинг		Разминка с элементами стрейчинга
77.	гимнастика		стрейчинг		Разминка с элементами стрейчинга
78.	гимнастика		стрейчинг		Разминка с элементами стрейчинга

79.	гимнастика		стрейчинг		Разминка с элементами стрейчинга
80.	гимнастика		шейпинг		Разминка с элементами шейпинга
81.	гимнастика		шейпинг		Разминка с элементами шейпинга
82.	гимнастика		шейпинг		Разминка с элементами шейпинга
83.	гимнастика		шейпинг		Разминка с элементами шейпинга
84.	гимнастика		шейпинг		Разминка с элементами шейпинга
85.	гимнастика		шейпинг		Разминка с элементами шейпинга
86.	гимнастика		шейпинг		Разминка с элементами шейпинга
87.	гимнастика		шейпинг		Разминка с элементами шейпинга
88.	<i>Легкая атлетика</i> Длительный бег. Преодоление горизонтальных препятствий.		Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Корректируют технику бега. Умеют демонстрировать физические кондиции	Поднимание туловища из положения «лежа», ноги не закреплены. Руки за головой
89.	Гладкий бег		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.	Умеют демонстрировать физические кондиции	Челночный бег 3X10м.

90.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Бег 30 м с низкого старта.		Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 - 4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). Стартовый разгон. Бег 30 м с низкого старта.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. Исправляют ошибки, оценивают свою деятельность.	Низкий старт.
91.	Промежуточная аттестация.		Сдача контрольных нормативов.	Оценивают свою деятельность.	Проверка домашнего задания
92.	Бег по дистанции (70-90м). Финиширование . Тестирование - бег 60м. Низкий старт.		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	Низкий старт.
93.	Финальное усилие. Эстафетный бег		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Демонстрируют финальное усилие в эстафетном беге.	Приседание на одной ноге.
94.	Бег 100 м с низкого старта. Финиширование . Развитие скоростных способностей.		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт – бег 100 метров – на результат. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Выполняют бег с максимальной скоростью 100м	Приседание на одной ноге.
95.	Развитие скоростной выносливости		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800	Демонстрируют физические кондиции (скоростную выносливость).	Наклоны вперед из положения сидя

			метров. Учебная игра.		
96.	Развитие скоростно-силовых качеств.		ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Прыжки в длину с места – на результат.	Демонстрируют отведение руки для замаха. Оценивают свою деятельность, исправляют ошибки.	Бег до 15 мин
97.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Бег 800м.		Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	Расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышают функциональные возможности основных систем организма	Бег до 15 мин
98.	Метание гранаты из различных положений. Тестирование – бег 1000м.		Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Бег на месте в течении 10с(количество шагов: 23 шага(ю); 21 шаг(д).
99.	Метание гранаты на дальность.		Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Умеют метать гранату различными способами.	Метание.
100.	Кросс по пересеченной местности в умеренном и соревновательном темпе (3000м-юноши и 2000м-девушки)		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. КУ - бег 2000м (дев), 3000м (ю), учебная игра в футбол.	Развивают выносливость. Следят за ЧСС, регулируют технику бега.	Гладкий бег.
101	Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая тренировка.		Специальные беговые упражнения. Прыжки через препятствие, установленное у места приземления, с целью отработки движения ног	Демонстрируют технику бега на длинные дистанции, игру в футбол, волейбол. Судят игру.	Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и

	Игры по выбору.		вперед. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Игра.		укреплении здоровья – реферат.
102.	Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Игры по выбору. Подведение итогов года.		Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Игры по выбору. Подведение итогов года. Принятие контрольных нормативов у отсутствующих.	Формируют установку на безопасный, здоровый образ жизни.	Режим дня, закаливание, безопасный отдых на водоемах. Самостоятельные занятия.

**Итого: 102 часа**

**Система контроля знаний обучающихся  
Для промежуточной аттестации 10 класс:**

**Нормативы по физической культуре для 10го класса**

класс	Контрольные упражнения	показатели		
	Учащиеся	Девушки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”
10	Челночный бег 4x9 м, сек	9,7	10,1	10,8
10	Бег 30 м, секунд	5,4	5,8	6,2
10	Бег 500м - девушки, сек	2,1	2,25	2,6
10	Бег 100 м, секунд	16,5	17,2	18,2
10	Бег 2000 м, мин	10,20	11,15	12,10
10	Бег 3000 м, мин			
10	Прыжки в длину с места	185	170	160
10	Подтягивание на высокой перекладине	-	-	-
10	Сгибание и разгибание рук в упоре	20	15	10
10	Наклоны вперед из положения сидя	22	18	13
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	30
10	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	75	70	60

## **Материально – техническое обеспечение кабинета физической культуры**

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

<b>ОБЩЕЕ ОБОРУДОВАНИЕ СПОРТИВНОГО ЗАЛА</b>	
Покрытие спортивного пола	Специальный паркет для покрытия спортивных залов
Зарисовка полей спортивного зала	Нанесение линий и покраска спортивного зала по чертежам для: ручного мяча, баскетбола, волейбола, бадминтона. Краска полиуретановая.
Защита окон	Сетка защитная для окон. Материал: капроновый шнур. Размер ячеек 100x100мм.



## СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

Маты гимнастические	Обеспечение безопасности при выполнении стоек, подскоков, перекатов, равновесий, упоров, поворотов и переворотов, кувырков	Размер:200x125x6см.Чехол мата :пластифицированная полиэтиленовая ткань с гладкой матовой микробиологически отталкивающей поверхностью, плотность 650г/кв.м.Нижняя сторона чехла - противоскользящий материал. Материал вкладыша мата: вспененный пенополиэтилен. Плотность не менее 35кг/м3	Мат с чехлом
Стенка гимнастическая	Обучение технике висов, упоров, горизонтальных передвижений	Габариты: 2600x900x170 мм. Размер сечения перекладины-33*43мм, нагрузка на перекладину 150 кг. Материал боковых стенок – хвойные породы дерева. Материал перекладин твердые породы леса.	
Скамейка гимнастическая	Обучение технике передвижений, поворотов, соскоков, стоек	Габариты:2000x270x350мм, Материал – хвойные породы дерева	
Скамейка гимнастическая	Обучение технике передвижений, поворотов, соскоков, стоек в равновесии	Габариты:3500x270x350мм Материал - хвойные породы дерева	
Бревно гимнастическое напольное		Длина 3500 мм, ширина бруса-130мм, ширина рабочей поверхности бруса -100мм, материал хвойные породы древесины.	
<b>Поливалентные маты</b>	Обучение технике опорных прыжков, перелезания, напрыгивания и спрыгивания	Материал чехла: пластифицированная полиэтиленовая ткань. Верх-гладкая матовая нескользящая микробиологически отталкивающая поверхность. Плотность 650 г/кв.м. Низ противоскользящий материал. Вкладыш вспененный пенополиэтилен. Плотность не менее 30 кг/м3.	Основа-2 мата и 11 матов различной конфигурации .
Козел гимнастический	Обучение технике опорных прыжков, перелезания, напрыгивания и спрыгивания	Материал корпуса: упругая набивка. Обтянут натуральной телячьей кожей. Ножки металлические, с телескопической регулировкой. С устройством для крепления к полу. Высота верхней поверхности корпуса от пола 900–1300 мм.	

Мост гимнастический	Обучение технике отталкивания при выполнении опорных прыжков	Материал – многослойная фанера, с покрытием, препятствующим скольжению. Амортизатор – две пружины из высококачественной стали	
Мат для соскоков	Обеспечение безопасности при выполнении упражнений в опорном прыжке	Размер:200x125x12см. Материал чехла: тентовая ткань. Верх гладкая матовая поверхность. Плотность-650г/кв.м. Низ противоскользящий материал. Вкладыш материала поролон плотность 25кг/м3.	
Секундомер электронный	Обеспечение контроля за скоростью выполнения беговых упражнений	Часы-секундомер электронные. Память на 10 промежуточных результатов	
Стойки для прыжков в высоту	Обучение технике прыжков	Высота 235 см. Высота установки планки не менее 2000 мм. Материал – металл	
Планка для прыжков в высоту	Обучение технике прыжков	Размеры: длина 4000 мм, диаметр 30 мм, Максимальный вес 2 кг, Материал фиброволокно	
Мат для прыжков в высоту	Обеспечение безопасности при прыжках	Для предупреждения травматизма при прыжках в высоту  Материал чехла: тентовая ткань, Верх гладкая матовая поверхность, плотность 650г/кв, м, Низ противоскользящий материал, Наполнитель поролон, плотность не менее 25кг/м3	Размеры:200X200X50 см,
Метрическая рулетка (10 м)	Регистрация результатов прыжков в длину	Лента с пропиткой	
Мяч для метания	Обучение технике метания мяча на дальность	Диаметр не более 8 см. Вес: 100 г, 150 г. Материал – резина  Состав комплекта: 100 г – 10 шт., 150 г – 10 шт.	
Мишень для метания навесная	Обучение технике метания мяча на точность	Прессованная фанера с разметкой	
Рулетка метрическая (50 м)	Регистрация результатов в метании малого мяча на дальность	Лента с пропиткой	

Лыжи с креплениями беговые	Обучение технике передвижений на лыжах	Материал – пластик или полупластик с жестким металлическим креплением Состав комплекта: размер 120 см – 5 пар, 135 см – 5 пар, 150 см – 5 пар, 165 см – 10 пар.	
Лыжные ботинки	Обучение технике передвижений на лыжах	Материал – кожа или заменитель, подошва – пластик-резина с рантовым креплением Состав комплекта: размер 33–34 – 10 пар, 35–37 – 15 пар	
Лыжные палки	Обучение технике передвижений на лыжах	Материал – стеклопластик или титан Состав комплекта: размер 100 см – 5 шт., 115 см – 5 шт., 130 см – 5 шт, 140см-10 пар.	
Флажки разметочные на опоре	Обеспечение контроля прохождения тренировочных и соревновательных дистанций		
Гирлянда флажков	Оформление старта и финиша	Длина 50 м	4 шт. длиной 50 м
Транспаранты «старт» и «финиш»	Оформление старта и финиша	Материал – фанера	
Мегафон	Организация учебной и соревновательной деятельности		
Щит баскетбольный с кольцом и регулировкой высоты	Обучение технике броска	Размеры щита: 1200х900 мм Диаметр кольца 450 мм. Материал кольца – сталь	
Сетка для баскетбольной корзины	Обеспечение безопасности при выполнении бросков мяча в корзину	Материал – х/б. Диаметр сетки 450 мм, размер ячеек 40х40 мм	
Мяч баскетбольный № 5	Обучение технике владения мячом	Размеры 68–70 см, вес 385–470 г. Материал – кожа, резина, синтетический материал.	
Стойки	Обеспечение	Высота 2.55 м, регулируемые по высоте.	

волейбольные	безопасного крепления вол.сетки	Материал – сталь	
Сетка вол-ная	Обучение технике броска- ловли мяча	Размеры: ширина 1 м, длина 9.5 м, размеры ячейки 100x100 мм	
Мяч волейбольный	Обучение технике броска и ловли мяча.	Размеры: окружность 65–67 см, вес 260–280 г. Материал – искусственная кожа	
Ворота для мини футбола	Обучение технике ударов мяча по воротам	Размеры ворот: 3120x2060 мм, глубина 500 мм. Материал – сталь. Чехлы для стоек на шнуровке: материал – искусственная кожа, наполнитель поролон. Высота 150 см	Ворота – 1; чехлы для стоек – 2
Мяч футбольный № 4	Обучение технике владения мячом	Размеры: окружность 62–66 см, вес 340–390 г. Материал – искусственная кожа	
Конус игровой	Обучение технике владения мячом	Конструкция облегченная с отверстиями. Материал пластмасса	
Насос с иглой для накачивания мячей	Обеспечение безопасности при выполнении технических действий с мячом		
Мячи резиновые большие	Обучение технике владения мячом	Материал-резина. Диаметр 20см	
Мячи резиновые малые	Обучение технике владения мячом	Материал-резина. Диаметр 10см	
Палка гимнастическая	Упражнения на развитие физических качеств	Длина-1 м. Материал-дерево, пластмасса	
Скакалка гимнастическая детская	Упражнения на развитие физических качеств	Материал – резина, веревка, ручки – дерево, пластик.	
Обруч детский	Упражнения на развитие физических качеств	Диаметр - 52-59см, материал-пластмасса	

Обруч гимнастический	Упражнения на развитие физических качеств	Диаметр - 80см, материал-пластмасса	
Комплект медболов	Упражнения на развитие физических качеств	Материал оболочки - тент, кожезаменитель	состав комплекта: 1кг-15шт, 2 кг-15 шт.
Комплект гантелей		Материал - сталь обрезиненная, искусственный каучук	комплект: 0.5кг - 10 пар; 1кг -15 пар
Горка для гантелей	Обеспечение безопасного хранения гантелей	Металлическая конструкция с держателями для гантелей и эспандеров	
Коврик гимнастический	Профилактика травматизма при выполнении комплексов упражнений	Размеры: 1700х600мм. Материал - ППУ	
Палка гимнастическая	Упражнения для формирования правильной осанки	Длина-1 м. Материал-дерево, пластмасса	
Обруч детский	Выполнение общеразвивающих и коррегирующих упражнений	Диаметр - 52-59см, материал-пластмасса	

Канат для перетягивания		Материал -х/б. Длина 10м, диаметр не менее 30мм.	
Медицинская аптечка	Оказание доврачебной помощи	В соответствии с рекомендациями Минздрава РФ	

### **СРЕДСТВА ИНФОРМАЦИОННЫХ И КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

Аудио-центр с акустической системой озвучивания спортивных залов	Музыкальное сопровождение упражнений ритмической гимнастики и аэробики	формат:MP-3, DVD, CD	
--	--	----------------------	--

Радиомикрофон	Обучение упражнениям ритмической гимнастики и аэробики	Двухантенная радиосистема (802-809 МГц). Максимальная мощность передатчика 50 мВт, динамический гиперкардиоидный микрофон, частотный диапазон микрофона: 50Гц - 18кГц	Радиомикрофон -2 шт.
Портативный компьютер учителя	Используется учителем для разработки учебных материалов (текстовых, мультимедийных, дистанционных и др.), поиска информации в Интернете, оперативной коммуникации с учащимися по локальным и глобальным сетям, оперативного контроля за работой учащихся на уроке, технической поддержки при изложении материалов урока.	<p>Ноутбук с поддержкой технологии Plug &amp; Play. Поддержка технологии энергосбережения на программно-аппаратном уровне. Системный блок, монитор, клавиатура, координатно-указательное устройство должны составлять единый портативный конструктивный элемент. Масса компьютера с батареей не должна превышать 2,4 кг. Время функционирования от батареи при полной ее зарядке должно составлять до 6 часов. Двухъядерный процессор с тактовой частотой не менее 2.0ГГц и кэш-памятью 2-го уровня не менее 4 Мб. Интегрированный графический процессор, встроенная интернет-камера. Объем ОЗУ - не менее 1 Гб с возможностью расширения до 2 Гб. Жесткий диск объёмом не менее 120 Гб, встроенный привод DVD-RW/CD-RW, не менее двух USB 2.0 портов, не менее одного 6-ти контактного порта IEEE 1394, порт для подключения внешнего монитора или мультимедиа проектора. Размер экрана - не менее 13 дюймов по диагонали с разрешением 1280x800. Встроенная акустическая система, встроенный микрофон, возможность подключения наушников</p>	
Сетевой фильтр-удлиннитель	Предназначен для подключения компьютерной и оргтехники чувствительной к нестабильности сетевого напряжения.	Длина кабеля не менее 5м, должен иметь не менее 5 розеток евростандарта	

Принтер лазерный	Предназначен для печати учебных, отчетных и демонстрационных материалов на обычной бумаге.	Черно-белая печать. Аппаратное разрешение не менее 2400x1200 dpi, скорость печати – 20 стр/мин. Стандарт подключения: USB. Формат А4	Принтер, установочный диск, документация, кассета с запасным тонером
Сканер	Предназначен для оцифровки графических изображений и текстовых материалов.	Планшетный цветной, формат А4	
Флеш - память	Предназначена для хранения информации и обмена файлами.	Емкость не менее 512 Мб, USB 2.0	

Для компьютера учителя

Программное обеспечение

Используется учителем для разработки учебных материалов (текстовых, мультимедийных, дистанционных и др.); поиска информации в Интернете; оперативной коммуникации с учащимися по локальным и глобальным сетям; оперативного контроля за работой учащихся на уроке; технической поддержки при изложении материалов урока.

Поддержка основных форматов текстовых, аудио, видеофайлов, а также изображений, презентаций, электронных таблиц

Операционная система.  
Редакторы текста, электронных таблиц, презентаций с встроенной проверкой орфографии (совместимые с MS Office).  
Броузер.  
Антивирус с лицензией обновления антивирусных баз на год.  
Почтовый клиент.  
Программа для просмотра изображений.  
Проигрыватель аудио и видеофайлов (включая DVD и mp3).  
Программы для редактирования изображений и видео.  
Программа для создания и просмотра архивированных файлов формата ZIP и RAR.  
Программа для записи CD и DVD-дисков.  
Программа для просмотра PDF-файлов.

### **Учебно-методическое обеспечение**

#### Литература для учителя:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кл., Составители В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва, «Просвещение», 2012
  2. Программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений 1-11 кл. А.Н. Канков, И.Ю. Шалаев – Волгоград: Издательство «Учитель»
  3. Физическая культура в школе, учебник для учащихся 9 класса, под редакцией А.В. Комарова, - М.: Издательский дом «Школа – Пресс».
- Н.В. Школьникова, М.В. Тарасова - Методическое пособие для учителя «Я иду на урок» - М.: «Первое сентября».
  - «Рабочая программа по физической культуре 1-11 классы» - Методическое пособие для учителей - М.: «Просвещение» 2012г.

#### Литература для ученика:

«Физическая культура 10-11 класс» - академический школьный учебник, Составители: В.И.Лях, А.А.Зданевич. «Просвещение», 2010год



