

СОГЛАСОВАНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
Руководитель ШМО _____/_____ ФИО	Заместитель директора по УВР МОУ СШ № 4 <i>Триф. Тимухина С.В.</i> ФИО	Директор МОУ СШ № 4 <i>Антон. Ткаченко И.А.</i> ФИО
Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.	<i>«29» августа 2014 г.</i>	Приказ № <i>254</i> от <i>«29» августа 2014 г.</i>

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Мартышкиной Валентины Николаевны,
высшая квалификационная категория,
Тондарева Илона Викторовна,
первая квалификационная категория
по физической культуре, 10-11 класс
Предмет, класс и т.п.

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № *1*
от *«29» августа 2014 г.*

2014- 2015 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе:

1. МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(МИНОБРАЗОВАНИЕ РОССИИ)

ПРИКАЗ от 05.03.2004 № 1089 "Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования".

2. Примерные программы **основного общего образования** или **среднего (полного) общего образования (2006 г.)**.

3. Базисный учебный план для ОУ Тульской области, реализующих программы общего образования (приказ департамента образования Тульской области от 05.06.2006 № 626).

4. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.Н. Зданевич Москва "Просвещение", 2008г. На основе Минимума содержания средней (полной) школы.

Программа рассчитана на 105 часов в год при трехразовых занятиях в неделю. Программный материал имеет две части: инвариативную (базовую) и вариативную (дифференцированную).

В связи со спецификой преподавания уроков физкультуры, с недооснащением общеобразовательного учреждения невозможна реализация программы в полном объеме по разделам:

- Гимнастика (упражнения на брусьях, бревне, на перекладине).
- Лыжная подготовка.

В связи с перечисленными причинами время, отведенное на разделы гимнастики перераспределено на спортивные игры (волейбол); лыжная подготовка заменена кроссовой подготовкой.

Целью рабочей программы является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника

Задачи физического воспитания учащихся направлены:

- на содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гимнастические 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 уровнях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно - силовых, выносливости, скорости, гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формулирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значение занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовка к службе в армии. Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Планируемый уровень подготовки учащихся в соответствии с установленными требованиями.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета "Физическая культура" учащиеся по окончании основной средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять: роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы Олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта, высших достижений, роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактика вредных привычек, ведение здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
 - особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
 - особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
 - особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой.

Соблюдать правила:

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

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально - прикладной и оздоровительно - корректирующей направленностью; контроль над индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приёмы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов; судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять: индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности, планы-конспекты занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями "функциональное состояние организма" и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Уметь:

- составлять и выполнять упражнения УГГ, корректирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма;
- выполнять основные гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

- регулировать физическую нагрузку;
- осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	10 класс		11 класс	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 100 м Челночный бег 10*10 м	14,5	17,8	14,3	17,5
		28,0	32,0	28,5	31,0
	Подтягивание на высокой перекладине(мальчики)	12	-	14	-
Силовые	Подтягивание на низкой перекладине (девочки)	-	12	-	14
	Прыжок в длину с места	205	165	215	170
Выносливость	Кроссовый бег 5 км (мальчики) 3 км (девочки)	Без та	уче	вре мен	и.

Формы текущего контроля: В начале и конце учебного года учащиеся сдают четыре контрольных упражнения (тесты) для определения уровня развития физической подготовленности и физических способностей в отдельности и в зависимости от возраста и пола.

Учебно-тематический план

№	Программный материал	Количество часов	
		класс	
		10	11
1	Основы знаний о физической культуре		
2	Легкая атлетика	26	26
2.1	Спринтерский бег	7	7
2.2	Бег на средние дистанции	2	2
2.3	Бег на длинные дистанции	6	6
2.4	Эстафетный бег	4	5
2.5	Прыжок в длину с разбега	6	5
3	Гимнастика с элементами акробатики	13	13
3.1	Кувырок назад через стойку, длинный кувырок	4	4
3.2	Стойка на руках(юн), Стойка на лопатках (дев)	2	2
3.3	Ритмическая гимнастика	2	2
3.4	Атлетическая гимнастика	2	3
3.5	Гимнастическая полоса препятствий	3	2
4	Спортивные игры		
	волейбол	20	20
4.1	Прием и передача мяча	3	3
4.2	Подача мяча	2	2
4.3	Нападающий удар ,блокирование	8	6
4.4	Тактические действия в нападении и защите	7	9
	баскетбол	27	27
4.5	Тактические действия	8	10
4.6	Броски	6	6
4.7	Ловля и передачи мяча	6	6
4.8	Технические действия	7	5
5	Кроссовая подготовка	19	19
	Итого:	105	105

Содержание тем учебного курса 10 класс

Основы знаний о физической культуре

История Олимпийских игр их значение.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельности).

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранение творческой активности и долголетия. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.

Режим питания и его особенности при занятиях по наращиванию и снижению массы тела, роль и предназначение основных продуктов питания.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требование безопасности.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности).

Лёгкая атлетика (26ч)

Совершенствование техники бега на короткие дистанции высокий и низкий старт (стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование) с последующим ускорением (до 40 м), бег с ускорением от 40 до 60 м. Бег на результат (100м).

Совершенствование техники на средние и длинные дистанции до 2000м (девушки) и 3000м (юноши).

Бег в равномерном и переменном темпе 15 минут (девушки) и 20 минут (юноши). Эстафетный бег: старт в эстафетном беге

Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования: кросс до 3000 м (девушки) и 5000м (юноши).

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега (на максимальный результат)

Метание гранаты юноши 500г девушки 300 г с места на дальность., с колена, лёжа. *Знания о лёгкой атлетике:* биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятии бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

Организаторские умения: выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

Самостоятельные занятия: тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. Оздоровительная ходьба и бег. Развитие основных физических качеств.

Гимнастика с элементами акробатики .(13ч)

Совершенствование строевых упражнения: пройденные в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении.

Освоение техники акробатических упражнений: юноши - длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках. Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.

Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинаций.

Оздоровительные системы физического воспитания ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью (девушки).

Атлетическая гимнастика; индивидуально подобранные комплексы упражнений с Дополнительными отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы (юноши). Прикладные упражнения: Гимнастическая полоса препятствий.

Знания о гимнастике: основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Организаторские умения: выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.

Самостоятельные занятия: программа тренировок с использованием гимнастических упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. *Общеразвивающие упражнения:* с предметами (с набивным мячом, со скакалкой, с Гимнастической палкой), без предметов, в парах, гимнастической скамейкой. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств Гимнастика при умственной и физической деятельности.

Спортивные игры

Баскетбол(27ч)

Совершенствование технических приёмов в баскетболе:

Техника передвижений, остановок и поворотов: комбинации из освоенных элементов техники передвижений в нападении и защите.

Техника ловли и передачи мяча: ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита; передача мяча от головы, передача мяча одной рукой снизу и сбоку. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

Техника ведения мяча: ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Техника бросков: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Техника защитных действий: перехват мяча. Накрывание.

Техника перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Совершенствование индивидуальных, групповых и командно - тактических действий в нападении и защите в баскетболе: позиционное нападение, зонная защита. Взаимодействие с заслоном. *Овладение игрой и развитие психомоторных способностей:* игра по правилам баскетбола. Правила соревнований по баскетбол

Волейбол(20ч)

Совершенствование технических приёмов в волейболе:

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорение).

Техника приёма и передач мяча (верхняя и нижняя): передача мяча сверху во встречных колоннах вдоль сетки и через сетку; прием подачи; приём снизу; варианты техники приёма и передач мяча. *Техника нападающего удара:* варианты нападающих ударов через сетку;

Техника защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём). *Техника подачи мяча:* Верхняя прямая подача.

Совершенствование индивидуальных, групповых и командно-тактических действий в нападении и защите в волейболе.

Овладение игрой и развитие психомоторных способностей: игра по правилам волейбола. Правила соревнований по волейболу.

Знание о спортивной игре: терминология избранной спортивной игры; техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных качеств. *Организаторские умения:* Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команд, подготовка мест для проведения занятий. *Самостоятельные занятия:* упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по

совершенствованию технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.

Кроссовая подготовка (19ч)

Содержание тем учебного курса 11 класс

Основы знаний о физической культуре

История Олимпийских игр их значение.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельности).

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранение творческой активности и долголетия. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.

Режим питания и его особенности при занятиях по наращиванию и снижению массы тела, роль и предназначение основных продуктов питания.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требование безопасности.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности).

Лёгкая атлетика (26ч)

Совершенствование техники бега на короткие дистанции высокий и низкий старт (стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование) с последующим ускорением (до 40 м), бег с ускорением от 40 до 60 м. Бег на результат (100м).

Совершенствование техники на средние и длинные дистанции до 2000м (девушки) и 3000м (юноши).

Бег в равномерном и переменном темпе 15 минут (девушки) и 20 минут (юноши). Эстафетный бег: старт в эстафетном беге

Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования: кросс до 3000 м (девушки) и 5000м (юноши).

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега (на максимальный результат)

Метание гранаты юноши 500г девушки 300 г с места на дальность., с колена, лёжа. *Знания о лёгкой атлетике:* биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятии бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

Организаторские умения: выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

Самостоятельные занятия: тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. Оздоровительная ходьба и бег. Развитие основных физических качеств.

Гимнастика с элементами акробатики .(13ч)

Совершенствование строевых упражнения: пройденные в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении.

Освоение техники акробатических упражнений: юноши - длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках. Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.

Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинаций.

Оздоровительные системы физического воспитания ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью (девушки).

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с Дополнительными отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы (юноши). Прикладные упражнения: Гимнастическая полоса препятствий.

Знания о гимнастике: основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Организаторские умения: выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.

Самостоятельные занятия: программа тренировок с использованием гимнастических упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. *Общеразвивающие упражнения:* с предметами (с набивным мячом, со скакалкой, с Гимнастической палкой), без предметов, в парах, гимнастической скамейкой. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств Гимнастика при умственной и физической деятельности

Спортивные игры.

Баскетбол(27)

Совершенствование технических приёмов в баскетболе:

Техника передвижений, остановок и поворотов комбинации из освоенных элементов техники передвижений в нападении и защите.

Техника ловли и передачи мяча: варианты ловли и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника: передача мяча одной рукой снизу и сбоку (в различных построениях).

Техника ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника: обыгрывание защитника (вышагивание, скрестный шаг, поворот).

Техника бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника: бросок одной и двумя в прыжке, после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния, добивание мяча, броски со средних и дальних дистанций, штрафной бросок. *Техника защитных действий:* перехват мяча. Накрывание. Подстраховка. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Совершенствование индивидуальных, групповых и командно - тактических действий в нападении и защите в баскетболе: взаимодействие с заслоном. Нападение через центрального игрока, личная и зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом.

Овладение игрой и развитие психомоторных способностей: Игра по правилам баскетбола. Правила соревнований по баскетболу.

Волейбол(20ч)

Совершенствование технических приёмов в волейболе:

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорение).

Техника приёма и передач мяча (верхняя и нижняя) : варианты техники приема и передачи мяча; *Техника нападающего удара:* варианты нападающих ударов через сетку; *Техника подачи мяча:* варианты подачи мяча (нижняя и верхняя прямая),

Техника защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Совершенствование командно-тактических действий индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите в волейболе,

Овладение игрой и развитие психомоторных способностей: игра по правилам волейбола
Правила соревнований по волейболу.

Знание о спортивной игре: терминология избранной спортивной игры; техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных качеств.

Организаторские умения: Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команд, подготовка мест для проведения занятий.

Самостоятельные занятия: упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости, игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.

Кроссовая подготовка (19ч)

Перечень учебно-методического обеспечения по предмету « Физическая культура»

№п/п	Наименование объектов и средств материально – технического оснащения	количество	примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	1	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские, рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуры (спортивного зала)
1.2	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре	1	
1.3	Примерная программа по физической культуре основного общего образования	1	
1.4	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования(базовый уровень)	1	
1.5	Авторские программы « Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 кл (Авт. Лях и А.А. Зданевич)	1	
1.6	Рабочие программы по физическому воспитанию 5-11 класс	2	
1.7	Учебник по физической культуре 5-7 кл; 8-9 кл; 10-11 кл	По одному экземпляру	
1.8	Научно- популярная и художественная литература по физической культуре, спорту,		

	олимпийскому движению		
1.9	Методические издания для учителей по физической культуре		Методические пособия и рекомендации, журнал « Физическая культура в Школе»
2.	Экранно – звуковые пособия		
	Видеофильмы по разделам и темам учебного предмета « Пагубность вредных привычек их профилактика»	По одному экземпляру	
	Учебно- практическое оборудование		
3	ГИМНАСТИКА		
3.1	Стенка гимнастическая	5	
3.2	Турник навесной на гимнастическую стенку, металлический	5	
3.3	Скамейка гимнастическая жёсткая	10	
3.4	Гантели Литые 1 кг	10	
3.5	Маты гимнастические	14	
3.6	Мяч набивной	2	
3.7	Скакалка гимнастическая	40	
3.8	Обруч гимнастический	10	
4	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА		
4.1	Рулетка измерительная (5м)	2	
4.2	Номера нагрудные	20	
4.3	Секундомер электронный	3	
4.4	Мяч для метания	3	
4.5	Гранаты для метания	6	
5	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		
5.1	Щиты баскетбольных с кольцами и сеткой	1 комплект	
5.2	Мячи баскетбольные	15	
5.3	Сетка волейбольная	2	
5.4	Мячи волейбольные	25	
5.5	Мяч футбольный	5	
5.6	Футбольная форма	12	
6	ТУРИЗМ		
6.1	Палатки туристические	2	
6.2	Спальные мешки	5	
	Средства доврачебной помощи		
6.3	Аптечка медицинская	1	

7	Спортивные залы (кабинеты)		
7.1	Спортивный зал игровой	1	
7.2	Кабинет учителя	1	Включает в себя, рабочий стол, стулья, книжные полки, место для одежды.
8	Пришкольный стадион (площадка)		
8.1	Игровое поле для мини-футбола	1	
8.2	Площадка игровая баскетбольная	1	
8.3	Площадка игровая волейбольная	1	
8.4	Полоса препятствий	1	

Используемая литература.

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (автор - доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич, Москва, Просвещение, 2004г.);
2. Лях В.И., Зданевич А.А. физическая культура (базовый уровень), -М.:Просвещение 2012
3. Физическая культура: тестовый контроль (В.И. Лях, Москва, Просвещение, 2007г.);
4. Журнал "Физическая культура в школе";
5. Дидактический материал для учителей физической культуры. 11 класс. (Автор В.А. Шишин, Саратов Лицей, 2003г.)
6. Мониторинг физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодежи. (В.С.Крючков, Тула, 2010г.).

№	Контрольные упражнения	класс	мальчики			девочки		
				«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 100м, с	10	15,0	153	16,0	17,0	18,0	19,0
			14,5	15,0	15,5	16,5	17,5	18,5
2	Бег 3000м, мин. с	10	15.00	16.00	17.00	-	-	-
			14.30	15.30	16.30	-	-	-
3	Бег 2000м, мин. с	10	-	-	-	10.15	11.30	12.40
			-	-	-	10.10	11.30	12.40
4	Прыжок в длину с разбега, см	10	420	400	340	370	340	310
			440	420	370	380	350	315
5	Метание гранаты 700г (юноши), 500г (девушки) на дальность с разбега, м	10	32	26	22	18	13	11
			38	32	26	23	18	12

9	Кросс 5000м	10	без учёта времени			-	-	-
			без учёта времени			-	-	-
10	Кросс 3000м	10	-	-	-	без учёта времени		
			-	-	-	без учёта времени		

**Контрольные упражнения по освоению навыков, умений, развитию
двигательных качеств по лёгкой атлетике**

**Контрольные упражнения по освоению навыков, умений, развитию
двигательных качеств по гимнастике**

№	Контрольные упражнения	класс	мальчики			девочки		
				«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Акробатическая комбинация из освоенных упражнений	10	оценивается техника выполнения					
			оценивается техника выполнения					
2	Подтягивание на перекладине, раз (высокая - юноши, низкая — девушки)	10	11	9	4	18	14	6
			12	10	5	18	14	6
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	10	40	32	25	14	11	8
			45	38	28	15	12	8
4	Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин, раз	10	53	50	45	45	40	38
			55	53	50	50	45	40
5	Прыжки через скакалку за 30с, раз	10	64	60	56	74	72	68
			72	68	64	78	74	70
6	Прыжки через скакалку за 1 мин, раз	10	128	120	112	148	140	136
			144	136	128	150	144	140

**Контрольные упражнения по освоению навыков, умений, развитию
двигательных качеств по спортивным играм**

№	Контрольные упражнения	класс	мальчики			девочки		
				«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	БАСКЕТБОЛ							
1	Передача баскетбольного мяча на скорость в стену за 20с	10	28	26	24	26	24	20
			30	28	26	26	24	22
2	Передача в стену двумя мячами	10	40	35	25	35	30	20
			45	40	30	40	35	25

3	Передача мяча в стену в прыжке	10	-	-	-	15	10	5
			-	-	-	20	15	10
4	Передача мяча в парах в прыжке	10	20	15	10	-	-	-
			25	20	15	-	-	-
5	Тест « большая восьмёрка» за 20с	10	15	12	10	12	11	5
			17	15	12	15	12	7
6	Штрафной бросок из 10 попыток	10	7	6	4	5	4	3
			8	7	5	6	3	2
ВОЛЕЙБОЛ								
1	Передача мяча сверху и снизу над собой	10	30	25	20	20	15	10
			35	30	25	25	20	15
2	Верхняя подача мяча из 5 попыток	10	5	4	3	3	2	1
			5	4	3	3	2	1
3	Подачи мяча по зонам (по 3 подачи)	10	3	2	1	3	2	1
			3	2	1	3	2	1
4	Упражнение «нападающий удар» 5 попыток	10	4	3	2	-	-	-
			5	4	3	-	-	-