**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с. Талицкий Чамлык**

**Добринского муниципального района Липецкой области.**

Рекомендовать к утвеждению. Согласовано. Утверждена

Протокол заседания МО Заместитель директора по УВР приказом по школе

учителей ОБЖ и ФК Комарова Н.А.

От 2012г № От 2012г №

Директор МБОУ СОШ

с. Талицкий Чамлык

Нестерова Н.Н.

**Рабочая программа учебного курса**

**по физической культуре для 10 класса**

**2012-2013 учебный год.**

**Севостьянова Татьяна Ивановна**

**Учитель физической культуры**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре составлено на основании следующих нормативно –правовых документов:

Приказ Министерства образования РФ №127 от 11.05.1999 г. «О проблемах и перспективах развития образования в общеобразовательных учреждениях РФ».

Приказ Министерства образования РФ № 1089 от 05.03.2004 г. «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».

Федеральный закон от 9 февраля 2007 г. № 17-ФЗ «О внесении изменений в Закон Российской Федерации «Об образовании» пункт 4

Федеральный базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации (приказ Минобразования России от 9 марта 2004 г. № 1312)

Федеральный компонент государственного стандарта. Стандарт среднего

(полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень). - Сборник нормативных документов. Физическая культура . -М.: Дрофа, 2004

Приказ Министерства образования РФ № 1236 от 19.05.1998 г. «Об утверждении обязательного минимума содержания основного общего образования. Раздел «Физическая культура».

Приказ Министерства образования РФ № 56 от 30.06.1999 г. Об утверждении обязательного минимума содержания среднего (полного) общего образования. Раздел «Физическая культура».

Приказ Министерства Образования РФ от 16. от 2002 г. № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в ОУ РФ.

Методическое письмо Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.07.2005 № 03-1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»

Приказ МОиН РФ от 14.12. 2006г. № 321 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2007/2008 учебный год» ем самым ии. эффективности этоциалистами Роспотребнадзора ных факторов ний в этой области, но и формирует

Школьный учебный план на 2012 - 2013 учебный год.

Комплексная программа физического воспитания, 1 − 11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. − М: «Просвещение», 2011г

Национальная стратегия охраны здоровья детей в России и ее правовое обеспечение Рекомендации парламентских слушаний// Официальные документы в образовании.-2001,№18.- с.55-65

Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи от 29 декабря 2001 г. № 916. Официальные документы в образовании. № 4. – 2002. С.66-69.

О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 29 апреля 1999 г. № 80-Ф3

Федеральный компонент государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре

О мерах по улучшению охраны здоровья детей в Российской Федерации Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации, Министерства образования Российской Федерации от 31.05.2002 № 176/2017//Официальные документы в образовании 20/2002.

О создании безопасных условий жизнедеятельности обучающихся в образовательных учреждениях Рекомендательное письмо от 12.07.2000 № 22-06-788 // Официальные документы в образовании.-№23, 2000.

О введении третьего дополнительного часа физической культуры в образовательных учреждениях РФ./ Письмо Минобразования России от 12.08.2002 г. №13-51-99/14. Вестник образования России.-№18.-2002. с.44-45

Об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 28 апреля 2003 г. № 13-51-86/13: Методические рекомендации //Вестник образования России.-2003, июль, №13

**Общая характеристика учебного предмета**

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В примерной программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. Отличительными особенностями этого раздела является то, что по решению Совета школы, учащимся может быть предложено углубленное освоение одного из видов спорта с соответствующим увеличением объема часов (до 25%) на его освоение. При этом предусматривается, что увеличение часов осуществляется за счет уменьшения их по другим разделам и темам раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность». В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведении самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

**Цели:**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

В рамках реализации этих целей настоящая программа для учащихся основной школы ориентируется на решение следующих **задач:**  
      — укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;  
      — формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;  
      — освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;  
      — обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;  
      — воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Курс «Физическая культура »изучается во 10 классе из расчета 3 часа в неделю. всего **-102 часа.** Третий час на преподавание был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889.

**Формы организации и планирование образовательного процесса.** Основными **формами** организации педагогической системы физического воспитания в основной школе являются уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Вместе с тем уроки физической культуры являются основной формой организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета физической культуры.  
      В основной школе уроки физической культуры, как уже говорилось, подразделяются на три типа с образовательно-познавательной направленностью, с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. При этом они по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться и как комплексные уроки, т. е. с решением нескольких педагогических задач, и как целевые уроки, т. е. с преимущественным решением одной педагогической задачи.  
 **Структура и содержание учебной программы.** Программа состоит из разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

      Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры», «Физическая культура и спорт в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». В этих темах приводятся сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и способах укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.  
       В разделе «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.  
       Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел «Физическое совершенствование», который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».  
Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» соотнесена с решением задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья.  
       Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью» ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах общей физической подготовки. В качестве этих средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр), имеющих относительно выраженное прикладное значение.  
       Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» ориентирована на возрастные интересы учащихся к соревновательной деятельности.

   Завершается программа изложением Требований к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре. Эти требования соотносятся с Требованиями Государственного стандарта и задаются преимущественно по четырем базовым основаниям: «знать/понимать», «уметь», «демонстрировать» и «использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни». В программе требования выполняют двойную функцию. С одной стороны, они являются критериями оценки успешности овладения учащимися программного содержания, а с другой — устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым выпускником, оканчивающим основную школу.  
      В программе требования не дифференцируются по годам обучения, а даются в интегральном (едином) выражении. Использование такого подхода в программе является оправданным, поскольку позволяет учителям физической культуры на протяжении всего периода обучения в основной школе осуществлять объективную оценку успеваемости учащихся с учетом индивидуальных возрастных особенностей их развития

**Лёгкая атлетика**: низкий старт и стартовый разгон; бег 30 м; 60м; 100м; 800м; бег с ускорениями по 20 ,30м 2-3 раза; бег с переменной скоростью 2 мин ; КДП- прыжок в длину с места; техника прыжка в длину с разбега; техника метания гранаты 4 -5 шагов разбега; 5-7 шагов; метание гранаты на дальность; на дальность; полоса препятствий; бег на выносливость до 5 мин; до 7 мин; бег в медленном темпе до 9 мин; до 11 мин; до 13 мин; до 25 мин; бег 1500м; 2000м; ору в парах на сопротивление; беговые и прыжковые упражнения; совершенствовать передачи мяча в волейболе; технику игровых приёмов; элементы спортигр; игры эстафеты.

**Гимнастика с элементами акробатики и единоборства:** длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; сед углом; лазанье по канату на скорость; подъём в упор силой; вис согнувшись; толчком ног подъём в упор; упражнения в равновесии; элементы акробатики изученные в предыдущих классах; упр-ния на брусьях; акробатическая комбинация; прыжок углом с разбега; опорный прыжок; комбинации из ранее изученных элементов; на гимнастическом бревне;

**Лыжная подготовка:** скользящий шаг без палок и с палками; попеременный двухшажный ход; одновременные ходы; передвижение коньковым ходом; переход с одновременных ходов на попеременные; подъём в гору скользящим шагом; повороты переступанием в движении; торможение и поворот упором; преодоление подъёмов и препятствий; преодоление контр уклонов; горнолыжная эстафета с преодолением препятствий; эстафеты; прохождение дистанции до 5 км.

**Спортивные игры.** Баскетбол: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника; варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника; варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением противника; действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват); комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите; игра в баскетбол по правилам; учебная игра.

Волейбол: верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку; приём мяча отраженного от сетки; варианты техники приёма и передач мяча; варианты подач мяча; варианты нападающего удара через сетку; варианты блокирования (одиночное и вдвоём), страховка; индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите; учебная игра в волейбол; игра в волейбол по правилам;

**ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Тема беседы | На каком  уроке |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9. 10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  22  23  24  25  26 | Техника безопасности во время занятий физической культурой  Питание и питьевой режим  Физическое совершенствование и формирование ЗОЖ  Средства и методы достижения духовного, нравственного и психологического благополучия  Самоконтроль с применением функциональной пробы, антропометрические измерения. Дневник самоконтроля  Каким должен быть пульсовой режим при выполнении физических упражнений  Особенности проведения закаливающих процедур в осеннее, весеннее, зимнее время  Предстартовое состояние, «второе дыхание»  Приглашение в Олимпийский мир  Тестирование двигательной подготовки. При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты  Различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений  Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения физических упражнений  Влияние физкультуры на репродуктивную функцию человека  Что лежит в основе отказа от вредных привычек  Как правильно экипировать себя для 2-3-х дневного похода  Современные системы физических упражнений  Признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению  Порядок составления комплекса утренней гимнастики  Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе, быстроте, выносливости, гибкости  Воздействие физкультминуток на сердечно сосудистую систему  Профилактика близорукости, плоскостопия и простудных заболеваний  Двигательный режим  Основные формы занятий физической культурой  Звезды советского и российского спорта  Поведение в экстремальных ситуациях  Тренировочные нагрузки и контроль за ними па ЧСС | 1,28,49,79  7,33,59,85  12,38,64,90  18,44,70,96  8,34,60,86  13,39,65,91  24,51,76,102  14,40,66,92  25,52,77  2,27,54,80  15,41,67,93  11,37,63,89  22,48,74,100  19,45,71,97  26,53,78  21,47,73,99  10,36,62,88  3,29,55,81  17,43,69,95  4,30,56,82  16,42,68,94  5,31,57,83  9,35,61,87  23,50,75,101  20,46,72,98  6,32,58,84 |

**Содержание учебной программы.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1 | **Базовая часть** | **87** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.3 | Спортивные игры | 21 |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 |
| 1.6 | Элементы единоборств | 9 |
| 2 | **Вариативная часть** | **15** |
| 2.1 | Спортивные игры | 9 |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 6 |

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

**ДЛЯ 10 КЛАССА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-во  часов | 1  четверть | | 2  четверть | | 3  четверть | | 4  четверть | |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока | | | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 21 | 10 |  |  | |  | |  | 11 |
| 3 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 30 |  | 17 |  | |  | | 13 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |  | | 18 |  |  | |  | |
| 5 | Элементы единоборств | 9 |  | |  | 3 |  | 6 |  | |
| 6 | Лыжная подготовка | 24 |  | |  | | 24 |  |  | |
|  | Всего часов: | 102 | 27 | | 21 | | 30 | | 24 | |

**Уровень двигательной подготовленности учащихся 16-17 лет. 10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические  способ-ности | Контроль-ные  упражнен.  (тест) | Воз-раст  (лет) | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Низкий | Средний | Высок. | Средний | Низкий | Высок. |
| Скорост-ные | Бег 30 м, с. | 16  17 | 5.2 и ниже  5.1 | 5.1 – 4.8  5.0 – 4.7 | 4.4 и выше  4.3 | 6.1 и выше  6.1 | 5.9 – 5.3  5.9 – 5.3 | 4.8 и выше  4.8 |
| Координа  ционные | Челночный  бег 3х10 м, с | 16  17 | 8.2 и ниже  8.1 | 8.0 – 8.7  7.9 – 7.5 | 7.3 и выше  7.2 | 9.7 и ниже  9.6 | 9.3 – 8.7  9.3 – 8.7 | 8.4 и выше  8.4 |
| Скоростн  силовые | Прыжок в  длину с места | 16  17 | 180 и ниже  190 | 195 – 210  205 – 220 | 230 и выше  240 | 160 и ниже  160 | 170 – 190  170 – 190 | 210 и выше  210 |
| Выносливость | 6-минутный  бег, км | 16  17 | 1,1 и ниже  1,1 | 1,3 – 1,4  1,3 – 1,4 | 1,5 и выше  1,5 | 0,9 и ниже  0,9 | 1,05 – 1,2  1,05 – 1,2 | 1,3 и выше  1,3 |
| Гибкость | Наклон впе-  рёд из полож.  сидя, см | 16  17 | 5 и ниже  5 | 9 – 12  9 – 12 | 15 и выше  15 | 7 и ниже  7 | 12 – 14  12 – 14 | 20 и выше  20 |
| Силовые | Подтягивани  на выс. пере-  кладине (раз)  мальчики  Подтягивани  на низкой  перекл. (раз)  девочки | 16  17 | 4 и ниже  5 | 9 – 12  9 – 12 | 15 и выше  15 |  |  |  |
| 16  17 |  |  |  | 6 и ниже  6 | 13 – 15  13 – 15 | 18 и выше  18 |

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета **“Физическая культура” учащиеся профильного десятого класса должны:**

**знать/понимать**  
      • влияние оздоровительных систем физической культуры на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;  
      • формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;  
      • требования безопасности на занятиях физической культурой;  
      • способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

**уметь**  
      • планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;  
      • выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;  
      • преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;  
      • выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;  
      • выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;  
      • выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;  
      • осуществлять судейство в избранном виде спорта;  
      • проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);  
      • выполнять простейшие приемы самомассажа;  
      • оказывать первую медицинскую помощь при травмах;  
      • выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

**демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 8.2 | 9.6 |
| Сиоловые | Прыжок в длину с места, см | 225 | 185 |
| Лазание по канату на расстояние 6 м, с | 10 | \_\_\_ |
| Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз | \_\_\_ | 25 |
| К выносливости | Бег 3000 (2000) м, мин, с | 15.00 | 10.20 |
| К координации | Последовательное выполнение 5 кувырков, с | 8.0 | 12.0 |
| Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 15.0 | 12.0 |

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для**:  
      — повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;  
      — подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах Российской Федерации;  
      — организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;  
      — активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:**

Игровой спортивный зал; тренажёрный зал; лыжные комплекты; гимнастические маты; разновысокие брусья; параллельные брусья; низкое гимнастическое бревно; съемные перекладины; мячи (, игровые большие, малые для метания ), гимнастические палки (в т.ч. гибкие), обручи, разметки, лыжи; учебные гранаты;

- скакалки (большие и малые), шведские лестницы, канаты (для вертикального и горизонтального применения);

- штанги разной конфигурации (гриф и блины в мягкой оболочке), гантели и гири разного веса (в мягкой оболочке),

- многофункциональные или комбинированные тренажеры;

- мячи для базовых видов спорта;

**Список литературы:**

1. Гуревич И. А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий. Учебно-методическое пособие/ Из-во «[Высшая школа](http://docviewer.yandex.ru/r.xml?sk=y0427ad9c05847bef7760c84f36d93c8b&url=http%3A%2F%2Fmy-shop.ru%2Fshop%2Fproducer%2F5238%2Fsort%2Fa%2Fpage%2F1.html)», 2011. - 349 с

2. Кириченко С.Н. Оздоровительная аэробика. Программа, планирование, разработка занятий. 10-11 классы/ Из-во [Учитель](http://docviewer.yandex.ru/r.xml?sk=y0427ad9c05847bef7760c84f36d93c8b&url=http%3A%2F%2Fmy-shop.ru%2Fshop%2Fproducer%2F412%2Fsort%2Fa%2Fpage%2F1.html) 2011. – 95с.

3. Киселёв П.А., Киселёва С.Б. Настольная книга учителя физической культуры: Подготовка школьников к олимпиадам (Всероссийским, региональным, городским, районным, школьным)/ - М.:Глобус,2008.-320 с.

4. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание/ - М:Вако, 2010. – 400

5. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол- М.: Просвещение, 2011. - 77с.

6. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол - М.: Просвещение, 2011. - 95с.

7. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика - М.: Просвещение, 2011. - 93с.

8. Лях В.И. Физическая культура. 5-9 классы: Тестовый контроль. Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 2012. - 144 с.

9. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Тестовый контроль. Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 2012. - 160 с.

10. Муравьев В.А. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков: Методическое пособие. - М.: Дрофа, 2009. - 126 с. (Библиотека учителя)

11. Погадаев Г.И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы- М.: Дрофа, 2010 , 144с

12. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы: - М.: Просвещение, 2011. - 64 с. - (Стандарты второго поколения).

13. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авт.-сост. В.И.Лях, А.А.Зданевич. - 5-е изд. - М.: Просвещение, 2012. - 128 с.

14. Тестовые вопросы и задания по физической культуре: Учебно-методическое пособие / Авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева. - М.: Глобус, 2010. - 344 с. - (Качество обучения).