

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №2 имени Короленко В.Г.  
с углублённым изучением иностранного языка»  
г. Ногинск. Московская область

«Рассмотрено»  
на педагогическом совете  
протокол №1 от «30» августа 2017г.

«Утверждаю»  
Директор  
МБОУ «СОШ №2  
имени Короленко В.Г.»



/Бедрединова Л.С./

Приказ № 139 от «30» августа 2017г.

Рабочая программа  
по физической культуре (базовый уровень)  
для учащихся 10 класса А  
(авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, Москва "Просвещение")

Учитель- Дерябова А.С. высшая. кв. категория

2017-2018уч.год.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10 класса общеобразовательной школы разработана на основе Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «СОШ №2 имени Короленко В.Г.» города Ногинска Московской области (протокол педсовета № 1 от 30.08.2017, утверждено директором МБОУ «СОШ №2 имени Короленко В.Г.» Бедрединовой Л.С., приказ № 139 от 30.08.2017 года), на основе «Комплексной программе физического воспитания 1 – 11 классы» (Просвещение 2011г.) авторов д.п.н. В.И. Ляха и к.п.н. А.А. Зданевича, которая рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю).

Программа, составленная на основе федерального компонента государственного стандарта общего образования по физической культуре и адаптированная к материально – технической базе МБОУ «СОШ №2 имени Короленко В.Г.».

Эта программа содействует всестороннему развитию личности способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### **1. Планируемые результаты изучения учебного курса «Физическая культура»**

Базовым результатом образования в области физической культуры в средней школе является сформированность у школьников 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. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Личностные результаты** освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

- 1) сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уверенности в его великом будущем, готовности к служению Отечеству в различных видах гражданской и профессиональной деятельности;
- 2) сформированность гражданской позиции выпускника как сознательного, активного и ответственного члена российского общества, уважающего закон и правопорядок, осознающего и принимающего свою ответственность за благосостояние общества, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, ориентированного на поступательное развитие и совершенствование российского гражданского общества в контексте прогрессивных мировых процессов, способного противостоять социально опасным и враждебным явлениям в общественной жизни;
- 3) готовность к защите Отечества, к службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
- 4) сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, различных форм общественного сознания- науки, искусства, морали, религии, правосознания, понимание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ личностного саморазвития и самовоспитания в обществе на основе общечеловеческих нравственных ценностей и идеалов российского гражданского общества с учётом вызовов, стоящих перед Россией и всем человечеством; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (образовательной, учебно-исследовательской, коммуникативной и др.);
- 6) сформированность толерантного сознания и поведения личности в поликультурном мире;

- 7) сформированность навыков социализации и продуктивного сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, учебно-инновационной и других видах деятельности;
- 8) сформированность нравственного сознания, чувств и поведения на основе сознательного усвоения общечеловеческих нравственных ценностей (любовь к человеку, доброта, милосердие, равноправие, справедливость, ответственность, свобода выбора, честь, достоинство, совесть, честность, долг), компетентность в решении моральных дилемм и осуществлении нравственного выбора; приобретение опыта нравственно ориентированной общественной деятельности;
- 9) готовность и способность к образованию и самообразованию в течение всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- 10) сформированность основ эстетической деятельности как части духовно-практического освоения действительности в форме восприятия и творческого созидания, включая эстетику быта, образования, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; сформированность бережного отношения к природе;
- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в занятиях физкультурой и спортивно-оздоровительной деятельностью, отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков, курению; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей, умение осуществлять профилактику и оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий;
- 12) осознанный выбор будущей профессии на основе понимания её ценностного содержания и возможностей реализации собственных жизненных планов; гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем;
- 13) основы экологического мышления, осознание влияния общественной нравственности и социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта природоохранной деятельности;
- 14) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни – любви, равноправия, заботы, ответственности – и их реализации в отношении членов своей семьи.

**Метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

- 1) умение самостоятельно определять цели и составлять планы в различных сферах деятельности, осознавая приоритетные и второстепенные задачи; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную, внеурочную и внешкольную деятельность с учётом предварительного планирования; использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;
- 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности, учитывать позиции другого (совместное целеполагание и планирование общих способов работы на основе прогнозирования, контроль и коррекция хода и результатов совместной деятельности), эффективно разрешать конфликты;
- 3) владение навыками исследовательской и проектной деятельности (определение целей и задач, планирование проведения исследования, формулирование гипотез и плана их проверки; осуществление наблюдений и экспериментов, использование количественных и качественных методов обработки и анализа полученных данных; построение доказательств в отношении выдвинутых гипотез и формулирование выводов; представление результатов исследования в заданном формате, составление текста отчёта и презентации с использованием информационных и коммуникационных технологий);
- 4) готовность и способность к информационной деятельности (поиск информации и самостоятельный отбор источников информации в соответствии с поставленными целями и задачами; умение систематизировать информацию по заданным признакам, критически

оценить и интерпретировать информацию; умение хранить, защищать, передавать и обрабатывать информацию, переводить визуальную информацию в вербальную знаковую систему и наоборот; умение включать внешкольную информацию в процесс общего базового образования);

5) умение строить логическое доказательство;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов, ориентироваться в социально-политических и экономических событиях, оценивать их последствия, самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

7) умение использовать, создавать и преобразовывать различные символные записи, схемы и модели для решения познавательных и учебных задач в различных предметных областях, исследовательской и проектной деятельности;

8) умение понимать значение языка в сохранении и развитии духовной культуры; знание роли и особенностей естественных, формализованных и формальных языков как средств коммуникации; использование языковых средств в соответствии с целями и задачами деятельности

**Предметные результаты** на базовом уровне должны быть ориентированы на освоение обучающимися систематических знаний и способов действий, присущих учебному предмету «Физическая культура». В соответствии с требованиями Стандарта они должны отражать:

1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;

3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## **2. Предметное содержание программы по предмету «Физическая культура» 10 класс**

**Основы знаний по физической культуре** осваиваются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, а также развития двигательных качеств. Этот раздел включает в себя: технику безопасности на уроках физической культуры; естественные основы (опорно-двигательный аппарат, значение нервной системы в управлении движениями, защитные свойства организма и их профилактика); социально-психологические основы (совершенствование и самосовершенствование физических способностей, гигиенические основы организации самостоятельных занятий, анализ техники физических упражнений); культурно-исторические основы (изучение учебной и специальной литературы, подготовка сообщений и докладов); изучение приемов закаливания и способов самоконтроля.

**Спортивные игры** включают обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол), позволяют с помощью игровых упражнений и форм обучать детей согласовывать индивидуальные и простые командные действия в нападении и в защите.

**Гимнастика с элементами акробатики** содержит усложнения упражнений в построениях и перестроениях, в общеразвивающих упражнениях без предмета и с предметами; акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах, упражнения в

равновесии. В этом разделе усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений

**Легкая атлетика** предполагает обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и метаниям. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию морально-волевых качеств и укреплению здоровья. Естественность и доступность легкоатлетических упражнений позволяет формировать у учащихся умения самостоятельно использовать их в конкретных условиях проживания.

**Лыжная подготовка** позволяет освоить учащимся лыжные ходы, повороты, подъемы, спуски и торможения. Успешное освоение техники передвижений на лыжах способствует развитию выносливости и достижению наиболее высоких результатов.

#### **Требования к уровню подготовки учащихся.**

**Учащийся должен знать и уметь:**

**Основы знаний по физической культуре:**

- знать правила техники безопасности при проведении уроков физической культуры;
- знать историю Олимпийского движения;
- уметь выполнять страховку и помощь во время занятий гимнастикой;
- знать элементарные правила закаливания и уметь их применять;
- уметь пользоваться простейшими способами самоконтроля.

**Спортивные игры:**

**Баскетбол**

- знать и выполнять правила игры;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- уметь выполнять броски и передачи;
- уметь владеть техникой ведения мяча;
- уметь выполнять длинные передачи;
- уметь выполнять технико-тактические действия в защите и нападении.

**Волейбол**

- знать и выполнять правила игры;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте;
- уметь выполнять прием мяча снизу;
- уметь выполнять технико-тактические действия.

**Футбол (мини-футбол)**

- знать и выполнять правила игры;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- уметь выполнять удары по мячу и его остановку;
- уметь выполнять ведение мяча;
- уметь пробивать мяч по воротам;
- уметь выполнять технико-тактические действия.

**Гимнастика с элементами акробатики:**

- знать и выполнять правила техники безопасности на уроках гимнастики;
- уметь выполнять построения и перестроения;
- уметь составлять и выполнять небольшие комплексы общеразвивающих упражнений с предметом и без;
- уметь выполнять разученные ранее висы и упоры;
- уметь выполнять опорный прыжок: прыжок «согнув ноги» - Юн; прыжок боком с поворотом на 90\* - Д;
- уметь выполнять длинный кувырок с места и разбега;
- уметь выполнять стойку на голове и руках (Юн); кувырка из равновесия (Д);
- уметь выполнять шаги и повороты, простейшие элементы в равновесии;
- уметь самостоятельно составлять связки из 3 – 4 элементов.

**Легкая атлетика:**

- знать и выполнять правила поведения на спортивных площадках;

- уметь выполнять стартовые команды;
- уметь пробегать 30м, 60м и 100м на результат;
- знать правила распределения сил на средних дистанциях (пробегать на результат Д – 500м, М – 800м);
- уметь выполнять прыжок в длину с места и 7 – 9 шагов разбега;
- уметь метать гранату (500г (Д) (700 (М) с места;
- уметь равномерно пробегать 2000м (Д) и 3000м (Юн) на результат;
- знать технику выполнения эстафетного бега.

#### **Лыжная подготовка:**

- знать и выполнять правила поведения на лыжне и снежном склоне;
- знать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов;
- уметь выполнять технику четырехшажного хода;
- уметь выполнять повороты на месте переступанием;
- уметь выполнять переходы с хода на ход;
- знать технику конькового хода;
- уметь преодолевать контруклон;
- уметь выполнять торможение «плугом»;
- уметь проходить дистанцию 3 км (Д) и 5 км (Юн) на результат.

#### **Критерии оценивания двигательных навыков (Медико-педагогический контроль).**

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три медицинские группы:

основную, подготовительную и специальную.

Все обучающиеся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья должны посещать уроки (занятия) по физической культуре и заниматься с учётом медицинской группы, к которой они относятся.

На основании данных о состоянии здоровья (заключительный диагноз и сопутствующие заболевания, уровень физического развития и функционального состояния организма) для занятий физической культурой и спортом обучающиеся распределяются на три медицинские группы

К основной медицинской группе относятся обучающиеся: без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, с незначительными, чаще функциональными отклонениями, но не отстающие в физическом развитии.

К подготовительной медицинской группе относятся обучающиеся: имеющие морфофункциональные отклонения и хронические заболевания. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе для основной группы с учётом некоторых ограничений в объёме и интенсивности физических нагрузок. Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы, относятся к специальной медицинской группе.

Итоговая отметка по физической культуре в специальных медицинских группах выставляются с учётом теоретических и практических заданий, двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, а также с учётом динамики физической подготовленности и прилежания. (письмо от 31. 10. 2003 г. № 13-51-263\123).

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **осуществляется** следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными

отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено неправильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом).

Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

*Итоговые оценки:* оценка за полугодие выводится на основании текущих оценок, поставленных в классный журнал.

Итоговая оценка за год выставляется на основании оценок, поставленных за полугодие.

### 3. Тематическое планирование предмета «Физическая культура 10 класс»

№п/п	Наименование раздела	Количество часов
<b>1</b>	Основы знаний о физической культуре	<b>в процессе уроков</b>
<b>2</b>	Спортивные игры	<b>28</b>
<b>3</b>	Гимнастика с элементами акробатики	<b>20</b>
<b>4</b>	Легкая атлетика	<b>34</b>
<b>5</b>	Лыжная подготовка	<b>20</b>
<b>6</b>	Навыки самостоятельных занятий	<b>в процессе уроков</b>
<b>Итого</b>		<b>102</b>

Лыжная подготовка (3-я четверть) проводится в соответствии с рекомендациями СанПин 2.4.2.2821-10 (Приложение 7):

- при температурном режиме до – 16 градусов в безветренную погоду
- при температурном режиме до – 15 градусов при скорости ветра до 5 м/сек.
- при температурном режиме до – 10 градусов при скорости ветра 6-10 м/сек.
- при скорости ветра более 10 м/сек. занятия не проводятся.

Возможна корректировка темы урока в связи с погодными условиями (См.\*).

\* Тема урока остается прежней, но урок проводится в форме теоритических занятий

#### 3.1. Календарно-тематическое планирование 10 класс

№ п/п	Тема урока	Дата план	Дата факт
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Олимпийское движение.		
2	Стартовый разгон.		
3	Низкий старт. Финиширование.		
4	Низкий старт, бег на 100 м.		
5	Низкий старт, бег на 60 м		
6	Техника длительного бега.		
7	Равномерный бег.		
8	Техника длительного бега.		
9	Техника метания гранаты (500 гр д),( 700 г. ю) с места		
10	Техника метания гранаты с места		
11	Техника эстафетного бега. Правила передачи палочки.		

12	Техника прыжка в длину с разбега способом «шагом». Разбег.		
13	Техника прыжка в длину - отталкивание		
14	Техника прыжка в длину с разбега.		
15	Техника метания гранаты разбега.		
16	Техника метания гранаты Бросок набивного мяча.		
17	Техника безопасности на уроках спортивных игр.		
18	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек в баскетболе		
19	Техника ведения баскетбольного мяча на месте и в движении		
20	Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.		
21	Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.		
22	Техника ведения баскетбольного мяча. Тактика нападения.		
23	Бросок двумя руками от головы в прыжке.		
24	Штрафной бросок		
25	Бросок двумя руками от головы в прыжке.		
26	Техника передач и бросков в баскетболе.		
27	Бросок двумя руками от головы в прыжке.		
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Страховка и помощь.		
29	Техника выполнения строевых приёмов и выполнение команд		
30	Техника выполнения строевых приёмов и выполнение команд		
31	Техника выполнения ОРУ на месте без предмета		
32	Техника выполнения ОРУ на месте с предметом		
33	Техника выполнения висов и упоров		
34	Подтягивание из вися		
35	Техника выполнения опорных прыжков		
36	Техника выполнения опорных прыжков		
37	Техника приземления в опорных прыжках		
38	Техника выполнения опорных прыжков		
39	Техника выполнения акробатических упражнений		
40	Техника акробатических упражнений		
41	Техника акробатических упражнений		
42	Техника выполнения акробатических упражнений		
43	Техника выполнения акробатических упражнений		
44	Комбинации из акробатических упражнений		
45	Упражнения в равновесии		
46	Упражнения в равновесии		
47	Техника выполнения силовых упражнений (лазание по шесту, канату, гимнастической скамейке, бревну)		



48	Техника выполнения силовых (лазание по шесту, канату, гимнастической скамейке, бревну)		
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. История возникновения лыжного спорта.		
50	Техника попеременного двухшажного хода. *		
51	Техника попеременного двухшажного хода *		
52	Техника попеременного двухшажного хода *		
53	Техника выполнения одновременных ходов. *		
54	Техника одновременного бесшажного хода*		
55	Техника одновременного одношажного хода*		
56	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). *		
57	Техника перехода с попеременного хода на одновременные ходы. *		
58	Техника перехода с попеременного хода на одновременные ходы. *		
59	Техника перехода с попеременного хода на одновременные ходы. *		
60	Техника попеременного четырёхшажного хода. Правильность работы рук. *		
61	Техника попеременного четырёхшажного хода. Согласованность работы рук и ног. *		
62	Техника попеременного четырёхшажного хода. *		
63	Техника выполнения конькового хода. Работа рук. *		
64	Техника выполнения конькового хода. Работа ног. *		
65	Техника выполнения конькового хода*		
66	Техника выполнения конькового хода. Координация движений. *		
67	Техника преодоления контруклона. *		
68	Техника выполнения поворотов на месте и в движении. Торможения*.		
69	Совершенствование изученных ходов, поворотов, подъёмов, торможения*		
70	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Техника передвижений в волейболе.		
71	Техника передачи мяча сверху у сетки.		
72	Техника передачи мяча сверху у сетки.		
73	Техника передачи мяча сверху через сетку в прыжке.		
74	Техника передачи мяча сверху через сетку в прыжке.		
75	Техника приема мяча, отраженного сеткой.		
76	Техника приема мяча, отраженного сеткой.		
77	Техника верхней прямой подачи. Нижняя прямая подача		
78	Техника верхней прямой подачи. Нижняя прямая подача		
79	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила судейства.		
80	Техника передвижений, поворотов, остановок и стоек в баскетболе		
81	Техника ведения мяча с изменением высоты отскока.		

82	Техника ведения мяча в различных стойках на месте и в движении		
83	Техника передачи мяча от груди на месте, с шага с отскоком и без.		
84	Техника передачи мяча от груди в движении с отскоком и без.		
85	Техника выполнения длинных передач. Тактические действия в нападении.		
86	Техника выполнения длинных передач. Тактические действия в нападении.		
87	Техника броска мяча одной и двумя руками в прыжке. Зонная защита.		
88	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника низкого старта.		
89	Низкий старт		
90	Техника низкого старта, бег на 30 м.		
91	Техника низкого старта, бег на 100 м.		
92	Техника бега на длинные дистанции.		
93	Техника бега на длинные дистанции		
94	Техника метания гранаты с места (500 гр и 700 гр).		
95	Техника метания гранаты с разбега.		
96	Техника прыжка в длину с разбега способом «шагом».		
97	Техника прыжка в длину на результат.		
98	Техника эстафетного бега.		
99	Техника метания гранаты на дальность с разбега.		
100	Техника метания гранаты на дальность с разбега.		
101	Техника метания гранаты на результат		
102	Подведение итогов года.		

### **Рекомендации по материально-техническому обеспечению..**

#### **БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД:**

- стандарт общего образования по физической культуре
- примерные рабочие программы по учебному предмету «Физическая культура»;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.А. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей

#### **ДЕМОНСТРАЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ:**

\*таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;

\* плакаты методические

\* портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения;

#### **ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА:**

- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- мегафон;
- экран.
- цифровой фотоаппарат.

#### **УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ:**

- стенка гимнастическая; скамейки гимнастические; бревно гимнастическое; мостик гимнастический; маты; козёл гимнастический;
- канат для лазанья; скакалки гимнастические; обручи; перекладина; брусья;
- мячи набивные; мячи теннисные; мячи баскетбольные; волейбольные; футбольные, гандбольные;
- стойки для прыжков в высоту; планка для прыжков в высоту,
- щиты с баскетбольными кольцами, стойки волейбольные, футбольные ворота;
- аптечка медицинская.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Основные учебные пособия.

1. Учебное пособие Лях В. И., Зданевич А. А. / Под.общ.ред. Лях В. И. Просвещение 2011г.” Физическая культура. 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений”;
2. Матвеев А.П. “Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни”;
3. ЛяхВ.И. , Зданевич А.А. “Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.
4. ;ЛяхВ.И .Методика физического воспитания учащихся. 10-11 кл.;
5. Физическая культура. 1-11 классы: Развернутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона;
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы, издание 8-е, «Просвещение» 2011 год.

Для учителя - «Основы методики физического воспитания школьников» Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян;

Настольная книга учителя физической культуры А.В. Погодаев;

- В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий -«Упражнения и игры с мячами»-методическое пособие для учителей ФК М. Просвещение» 2010г

- Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова – «Спортивные игры. Техника, тактика обучения» - учебник для студентов пед. вузов изд. Академия, 2011 г.

- В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий – «Силовая подготовка детей школьного возраста» - методическое пособие \\ изд М. Просвещение». «2010г .

Для учащихся:

- В.И. Лях, Учебник Физическая культура 5-11 класс, М.: Просвещение 2011 г.

- М.Я. Виленский, «Физическая культура 5 -11 класс» - учебник, М.: Просвещение 2010 г.

<p><b>Согласовано:</b></p> <p><b>С председателем ШМО:</b></p> <p>_____ <b>Огорокова Ю.М</b></p> <p>“ ____ ” _____ <b>2017г.</b></p>	<p><b>Согласовано:</b></p> <p><b>С ЗАМ по УВР :</b></p> <p>_____ <b>Чевтаева М. Л.</b></p> <p>“ ____ ” _____ <b>2017г.</b></p>
---	--