

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Георгиевская средняя общеобразовательная школа»  
Алтайский край, Локтевский район

<b>Согласовано:</b> Руководитель ШМО ГЦ <i>Зинченко Т.П.</i> Протокол № <u>1</u> от <u>«16» 08</u> 2019г.	<b>Принято:</b> На педагогическом совете Протокол № <u>10</u> от <u>27.08</u> 2019г.	<b>Утверждаю:</b> директор школы <i>Верменичева М.А.</i> Приказ № <u>49</u> от <u>«22»</u> августа 2019г.
---	---	---



**Рабочая программа  
учебного предмета «Физическая культура»  
10 класс, среднего общего образования  
на 2019-2020 учебный год**

Рабочая программа составлена на основе программы курса автора  
В.И.Лях, А.А.Зданевич

Разработана:  
Какуниным Е.Г.,  
учителем физической культуры

с. Георгиевка, 2019

## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе образовательной программы основного общего образования МКОУ «Георгиевская СОШ» с учетом УМК авторов В.И.Лях, А.А. Зданевич.

### 1. Используемый УМК:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся для 1-11 классов, В.И. Лях, А.А. Зданевич. Москва; Просвещение, 2010 г.

2. В.И. Лях «Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений». М.: Просвещение, 2012.

3. В.И. Лях «Тестовый контроль 10-11 классы». Пособие для учителей общеобразовательных учреждений М.: «Просвещение», 2012.

### 2. Место предмета в учебном плане.

На изучение учебного предмета «Физическая культура» в 10 классе в учебном плане МКОУ «Георгиевская СОШ» предусматриваются 10 класс- 105 часа (из расчета 3 часа в неделю). Так как программа автора предусматривает 102 часа в 10 классе добавлено 3 часа на закрепление навыков по легкой атлетике.

### 3. Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в 10-11 классе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. 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).

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжные подготовка». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно – правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требования к результатам освоения образовательной программы основного общего образования,
- Программы основного общего образования;

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

### 4. Цели и задачи:

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять

физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- содействие гармоническому физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические 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
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

**Особенности отбора содержания:** Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

### **5. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Рабочая программа по физической культуре представляет собой целостный документ, включающий следующие разделы: пояснительную записку; учебно-тематический план; содержание тем учебного курса; требования к уровню подготовки учащихся; перечень учебно-методического обеспечения, календарно-тематическое планирование. Соответствует с «Требованиями к уровню подготовки учащихся, окончивших основную и среднюю школу», «Обязательным минимумом содержания образования» и «Примерной программой по образовательной области «Физическая культура». Для прохождения программного материала спортивная материальная база школы соответствует требованиям.

Цели обучения:

- 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.

Задачи физического воспитания учащихся:

Одна из главнейших задач уроков — **обеспечение** дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придается решению **воспитательных задач:**

выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни. Физическая культура – обязательный учебный предмет, который изучают в общеобразовательных учреждениях. Он является основной формой физического воспитания, цель которого – формирование физической культуры личности. Это подразумевает мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение знаниями, умениями и навыками физкультурной – спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность

Учащиеся в процессе изучения данного предмета должны:

**знать/понимать:**

основы истории развития физической культуры в России;

особенности развития избранного вида спорта;

биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности;

возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств;  
психофункциональные особенности собственного организма;  
индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;  
способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;  
правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

технически правильно осуществлять двигательные действия вида спортивной специализации; проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;  
разрабатывать индивидуальный двигательный режим;  
контролировать и регулировать функциональное состояние организма; управлять своими эмоциями, владеть культурой общения;  
соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма,  
пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудован

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** для:

метать различные по массе и форме снаряды;  
выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой; лазать по канату с помощью ног на скорость, выполнять комплекс вольных упражнений;  
демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр;  
использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования;  
участвовать в соревнованиях.

**Требования к уровню подготовки учащихся за период обучения**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета учащиеся по окончании 10-11 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Объяснять:**

Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире.

Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями.

Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий, особенности планирования индивидуальных занятий различной направленности и контроля их эффективности.

Особенности обучения и самообучения двигательным действиям.

**Соблюдать правила:**

Личной гигиены и закаливания.

Организация и проведение самостоятельного и самостоятельного форм занятий физическими упражнениями и спортом.

Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

**Проводить:**

Самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности.

Приемы страховки и самостраховки во время занятий.

Приемы массажа и самомассажа.

Занятия физической культуры и спортивные соревнования с учащимися младших классов.

Судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

Планы-конспекты индивидуальных занятий.

**Определять:**

Уровни индивидуального физического развития.

Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма. Дозировка физической нагрузки

Демонстрировать:

***В легкоатлетических упражнениях:***

Двигательные умения, навыки, способности:

Уметь с максимальной скоростью пробегать 100 м с низкого старта.

В равномерном темпе бегать до 30 мин юноши и до 20 мин девушки. Уметь прыгать в длину и в высоту с разбега на результат согласно нормативам. Метать различные по форме и по массе снаряды с места и с полного разбега.

***В гимнастических и акробатических упражнениях:***

Выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115–125 см. (юноши).

Выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой.

Выполнять акробатическую комбинацию из 10 элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см., стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши) и комбинацию из 10 ранее освоенных элементов (девушки).

***В спортивных играх:***

Демонстрировать и применять основные технико-тактические действия в одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность Соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:***

Использовать различные виды физических упражнений в целях самосовершенствования.

Организации досуга и здорового образа жизни.

Осуществлять коррекцию недостатков физического развития.

***Способы спортивной деятельности:***

Участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость.

***Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:***

Согласовывать свое поведение с интересами коллектива.

Критически оценивать собственные достижения

Поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности.

**6. Формы и методы работы с детьми, испытывающими трудности в обучении:**

индивидуальная работа; наглядный, словесный, игровой методы, решение упражнений

«с комментированием», консультирование.

**7. Краткая характеристика класса:** в 10 классе 2 обучающихся, все обучаются по основной образовательной программе СОО

**8. Формы и методы работы с детьми, испытывающими сложности в обучении:**

1. Детям, испытывающим сложности в обучении свойственна низкая степень устойчивости внимания, поэтому необходимо специально организовывать и направлять внимание детей. Полезны все упражнения, развивающие все формы внимания.

2. Эти дети нуждаются в большем количестве проб, чтобы освоить способ деятельности, поэтому необходимо предоставить возможность действовать ребенку неоднократно в одних и тех же условиях.

3. Интеллектуальная недостаточность этих детей проявляется в том, что сложные инструкции им недоступны. Необходимо дробить задание на короткие отрезки и предъявлять ребенку поэтапно, формулируя задачу предельно четко и конкретно.

4. Чтобы усталость не закрепилась у ребенка как негативный итог общения с педагогом, обязательна церемония «прощания» с демонстрацией важного положительного итога работы. В среднем длительность этапа работы для одного ребенка не должна превышать 10 минут.

**9. Формы, способы и средства проверки и оценки результатов обучения:**

**Средства обучения:** словесные, наглядные.

**Формы и способы проверки и оценки результатов обучения по данной программе:**

**текущий контроль:** самостоятельная работа, тестирование.

## **10. Контрольно- измерительные материалы взяты из УМК.**

В.И. Лях «Тестовый контроль 10-11 классы». Пособие для учителей общеобразовательных учреждений М.: «Просвещение», 2012

## **11. Нормы оценки знаний , умений и навыков обучающихся.**

Нормы и критерии оценивания знаний, умений и навыков обучающихся по предмету соответствуют норм и критериям оценивания согласно положения «О системе оценок знаний, умений, навыков, компетенций учащихся среднего общего образования МКОУ «Георгиевская СОШ» и УМК автора.

## **12. Содержание учебного предмета.**

### **Знания о физической культуре:**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов.

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауза (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Спортивные игры.** Баскетбол. *Игра по правилам.* Волейбол. *Игра по правилам.* Футбол. *Игра по правилам.*

**Лыжная подготовка.** Техника лыжных ходов. Подъемы и спуски.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Лыжная подготовка.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать

ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированных качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

### 13. Структура изучаемого предмета

№ п/п	Наименования раздела	Количество часов
<b>10 класс</b>		
1	I Лёгкая атлетика.	10
2	II Спортивные игры (баскетбол)	17
3	III Гимнастика с элементами акробатики.	18
4	IV Элементы единоборств.	9
5	V Лыжная подготовка.	18
6	VI Спортивные игры(баскетбол).	4
7	VII Спортивные игры(волейбол).	15
8	VIII Лёгкая атлетика.	11
9	Закрепление навыков по лёгкой атлетике	3
Итого		105

**14. Календарно – тематическое планирование  
учебного предмета «Физическая культура» 10 класса, 3 часа (105 часов в год)**

№ п/п	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Дата	
			По плану	По факту
<b>I Лёгкая атлетика. 10 часов</b>				
1	Вводный инструктаж. Спринтерский бег.			
2	Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Спринтерский бег.			
3	Спринтерский бег.			
4	Спринтерский бег.			
5	Спринтерский бег. Бег 100 метров на результат. Тест.			
6	Метание мяча в цель и на дальность.			
7	Метание мяча в цель и на дальность. Тест.			
8	Прыжки в длину с разбега.			
9	Прыжки в длину с разбега.			
10	Прыжки в длину с разбега. Тест.			
<b>II Спортивные игры (баскетбол) 17 часов</b>				
11	Т.Б. при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Передвижения, остановки, повороты, стойки.			
12	Ловля и передача мяча.			
13	Ловля и передача мяча.			
14	Ловля и передача мяча. Тест.			
15	Ведение мяча.			
16	Ведение мяча.			
17	Ведение мяча.			
18	Ведение мяча. Тест.			
19	Бросок мяча.			
20	Бросок мяча.			
21	Бросок мяча. Тест.			
22	Защитные действия.			
23	Защитные действия. Тест.			
24	Перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.			
25	Перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.			
26	Тактика игры.			
27	Тактика игры.			
<b>III Гимнастика с элементами акробатики. 18 часов</b>				
28	Т.Б. при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения.			
29	Строевые упражнения.			
30	Общеразвивающие упражнения без предметов			
31	Общеразвивающие упражнения с предметами.			
32	Висы и упоры.			
33	Висы и упоры.			
34	Висы и упоры.			
35	Висы и упоры. Тест.			
36	Опорные прыжки.			
37	Опорные прыжки. Тест.			
38	Акробатические упражнения.			
39	Акробатические упражнения. Тест.			



40	Координационные способности. Тест.			
41	Силовые способности и силовая выносливость.			
42	Силовые способности и силовая выносливость. Контроль.			
43	Скоростно-силовые способности. Тест.			
44	Гибкость.			
45	Гибкость. Тест.			
<b>IV Элементы единоборств. 9 часов</b>				
46	Приёмы самообороны.			
47	Приемы борьбы стоя и лёжа.			
48	Приемы борьбы стоя и лёжа.			
49	Приемы борьбы стоя и лёжа.			
50	Учебная схватка. Контроль.			
51	Координационные способности.			
52	Силовые способности и силовая выносливость.			
53	Учебная схватка.			
54	Учебная схватка. Контроль.			
<b>V Лыжная подготовка. 18 часов</b>				
55	Т.Б. при проведении занятий по лыжной подготовке. Переход с одновременных ходов на попеременные.			
56	Переход с одновременных ходов на попеременные.			
57	Переход с одновременных ходов на попеременные.			
58	Переход с одновременных ходов на попеременные.			
59	Прохождение дистанции до 5-6 км.			
60	Прохождение дистанции до 5-6 км. Тест.			
61	Переход с одновременных ходов на попеременные.			
62	Переход с одновременных ходов на попеременные. Контроль.			
63	Прохождение дистанции до 5-6 км.			
64	Прохождение дистанции до 5-6 км. Тест.			
65	Преодоление подъёмов.			
66	Преодоление подъёмов			
67	Прохождение дистанции до 5-6 км.			
68	Переход с одновременных ходов на попеременные.			
69	Преодоление препятствий.			
70	Преодоление препятствий.			
71	Преодоление подъёмов и препятствий.			
72	Прохождение дистанции до 5-6 км Контроль.			
<b>VI Спортивные игры(баскетбол). 4 часов</b>				
73	Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.			
74	Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.			
75	Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.			
76	Игра и комплексное развитие психомоторных способностей. Контроль.			
<b>VII Спортивные игры(волейбол). 15 часов</b>				
77	Передвижения, повороты, остановки и стойки.			
78	Приём и передача мяча.			
79	Приём и передача мяча. Контроль.			
80	Подача мяча.			
81	Подача мяча. Контроль.			
82	Нападающий удар.			
83	Нападающий удар. Контроль.			

84	Защитные действия.			
85	Защитные действия Контроль.			
86	Тактика игры.			
87	Тактика игры.			
88	Игра и комплексное развитие психомоторных способностей. Контроль.			
89	Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.			
90	Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.			
91	Игра и комплексное развитие психомоторных способностей. Контроль.			
<b>VIII Лёгкая атлетика. 11 часов</b>				
<b>92</b>	Спринтерский бег.			
93	Спринтерский бег.			
94	Спринтерский бег. Бег на результат 100 метров. Тест.			
95	Метание гранаты.			
96	Метание гранаты. Тест.			
97	Длительный бег.			
98	Длительный бег.			
99	Длительный бег. Контроль.			
100	Прыжки в высоту с разбега.			
101	Прыжки в высоту с разбега.			
102	Прыжки в высоту с разбега. Тест.			
103-105	Закрепление навыков по легкой атлетике.			
<b>Итого</b>	<b>105 часа</b>			

### 15. Материально – техническое обеспечение программы

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимое количество
	<b>Библиографический список методических и учебных пособий (книгопечатная продукция)</b>	
<b>1</b>	Комплексная программа физического воспитания учащихся для 1-11 классов, В.И. Лях, А.А. Зданевич. Москва; Просвещение, 2010 г.	<b>1</b>
<b>2</b>	В.И. Лях« Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений». М.: Просвещение,2012 .	<b>1</b>
<b>3</b>	З.В.И. Лях «Тестовый контроль 10	<b>1</b>
	<b><i>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование.</i></b>	
<b>1</b>	Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные;	<b>6</b>
<b>2</b>	Маты гимнастические, перекладина, брусья, обручи, скакалки, палки гимнастические, скамейки гимнастические, стенки гимнастические, канат, подкидная доска, гимнастический «козёл»	<b>5</b>
<b>3</b>	Мячи для метаний, рулетка, секундомер, гранаты для метаний, лопаты, грабли.	<b>6</b>
<b>4</b>	Лыжный инвентарь;	<b>4</b>
<b>5</b>	Мяч набивной;	<b>2</b>
<b>6</b>	Нестандартное оборудование;(комплект гимнастический), мячи резиновые;	<b>2</b>
<b>7</b>	Спортивный зал.	<b>1</b>
<b>8</b>	Пришкольный стадион.	<b>1</b>

