

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Ярославской области

МОУ Иванищевская СШ ЯМР

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Орехов Н.Г.
Приказ № 48/14 от «31» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся – 11 класса

ЯМР, д. Иванищево 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа по предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании» в части духовно-нравственного развития и воспитания учащихся. Концепции содержания образования школьников в области физической культуры (А.П.Матвеев, 2001). Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 год; Базисного учебного плана общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденного приказом Минобрнауки РФ № 1312 от 09. 03. 2004; федерального компонента государственного образовательного стандарта по физической культуре утвержденного Приказом Минобрнауки РФ от 05 03 2004 года № 1089; авторской программы по физической культуре автор В.И. Лях и А.А.Зданевич, 2012 год, с учётом примерной программы по физической культуре. Программа разработана с учётом методического письма о преподавании учебных предметов.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры основной образовательной программы по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, связанная с совершенствованием физической природы человека. Активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Цель: формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих образовательных **задач:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами 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, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии со структурой двигательной деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела:

«Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Оздоровительные системы физического воспитания» и «спортивная подготовка» и «Прикладно-ориентированная физическая подготовка».

Раздел «Способы двигательной активности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся на самостоятельные занятия физической культурой.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем:

«Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой», содержание которой соотносится с решением задач по укреплению здоровья учащихся.

«Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой(юноши)» и «Упражнения в системе занятий аэробикой (девушки)». Эти темы представлены упражнениями оздоровительных систем, которые излагаются в последовательности, определяющей решение задач по коррекции телосложения.

«Упражнения в системе спортивной подготовки» и «Упражнения в системе прикладно-ориентированной физической подготовки», здесь представлен материал соревновательными и прикладными упражнениями из базовых видов спорта(лёгкой атлетики, лыжные гонки, спортивные игры(баскетбол)

3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

На изучение данного предмета отводится 3 часа в неделю, что при 33 учебных неделях составляет 99 часов

4.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

XI КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика. (31 ч.) Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м, 100 м с высокого, низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши* — 3 км, *девушки* — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. (23 ч.) Акробатическая комбинация (*юноши*): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусках: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*юноши*); из вися присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

(девушки).

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. (15 ч.) Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры (30 ч.)

Б а с к е т б о л . Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

6.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Распределение учебного времени на различные виды

программного материала по четвертям на учебный год в 10-11 классе

Разделы программы	11 класс (ю.)	11 класс (д.)
Легкая атлетика	31	31
Гимнастика с основами акробатики	23	23
Лыжные гонки	15	15
Спортивные игры	30	30
Всего часов	99	99

Поурочное планирование 11 класс

№ п/п	Тема	Домашнее задание
I четверть		
1	Вводный инструктаж по Т.Б. Теоретические сведения: Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Низкий старт. Бег с ускорением 70-80 м.	Тренировать бег с ускорением
2	Эстафетный бег. Бег на короткие дистанции. Спринт 30-60 м. Метание мяча на дальность.	Тренировать стартовый разгон
3	Подвижная игра «Мяч с четырех сторон». Игра в стритбол	Тренировать стартовый разгон
4	Теоретические сведения: <i>инструктаж по Т.Б. при метании гранаты..</i> Спринт 100м. Метание гранаты с 4-5 шагов разбега.	Подготовиться к бегу на 100 м
5	Теоретические сведения: сохранение творческой активности и долголетия. Подвижные игры с элементами волейбола «Картошка»	Повторить теоретические сведения
6	Метание гранаты с разбега на технику. Равномерный бег до 15 минут.	Подготовиться к соревнованиям по бегу на 1000м.

7	Комплекс ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега. Бег 1000м.	Тренировать длительный бег до 10-15 минут
8	Теоретические сведения: предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции. Подвижная игра «Челночная передача». Игра в стритбол	Повторить теоретические сведения
9	Подготовка к соревновательной деятельности; прыжках в длину и высоту с разбега. Прыжки в длину с разбега, отталкивание. Бег на выносливость с преодолением препятствий.	Тренировать бег на выносливость
10	Контроль техники прыжка в длину с разбега. Равномерный длительный бег до 20 минут.	Повторить теоретические сведения
11	Подвижная игра «25 передач». Игра в стритбол.	Повторить теоретические сведения
12	Теоретические сведения: Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; Кросс 2000 м, 3000 м	Составить индивидуальный комплекс физкультурминутки
13	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	Повторить теоретические сведения
14	Комплекс упражнений с гантелями на мышцы рук, плечевого пояса и груди.	Повторить теоретические сведения
15	Передача мяча в парах и тройках. Комбинации техники передвижений. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Тренировать вис на согнутых руках
16	Теоретические сведения: <i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Элементы волейбола. Передачи мяча.</i>	Тренировать прыжки через скакалку
17	Комплекс упражнений на мышцы спины, брюшной пресс, мышцы ног.	Составить индивидуальный комплекс ОФП
18	Элементы игры. Варианты техники приема и передачи мяча. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	Составить индивидуальный комплекс ОФП
19	Элементы волейбола в парах через сетку. Нижняя прямая подача.	Тренировать поднимание туловища
20	Теоретические сведения: <i>«особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта»; Комбинации техники передвижений и передач в волейболе.</i>	
21	Контроль техники подачи мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.	Тренировать прыжки в длину с места
22	Развитие физических качеств, упражнений на пресс, отжимания. Учебная игра в волейбол.	Тренировать подтягивание в виси на высокой и низкой перекладине
23	Варианты блокирования нападающих ударов в волейболе. Игра по упрощенным правилам.	
24	Силовые упражнения с набивными мячами в парах	
25	Инструктаж по Т.Б. при занятиях гимнастикой.	Повторить теоретические сведения
26	Повторение изученных элементов на бревне	Повторить теоретические сведения
27	Гимнастика при умственной и физической деятельности. Упражнения по овладению приемами самостраховки.	Тренировать поднимание туловища
28	Теоретические сведения: Полосы препятствий. Упражнения в равновесии на бревне.	Тренировать упражнения для развития координации движений
29	Теоретические сведения: Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Висы и упоры.	Разучить комплекс гимнастики для глаз
30	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (На спортивных снарядах); Игра «Сила и ловкость». Упражнения на брусках разной высоты.	Подготовиться к тесту на гибкость
31	Теоретические сведения: <i>«Основы биомеханики гимнастических упражнений» Элементы акробатики разученные ранее.</i>	Тренировать упражнения на развитие гибкости
32	Самостоятельное проведение ОРУ со скакалками. Составление комбинации акробатике.	Подготовиться к зачёту по акробатике
33	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Комплекс упражнений на растяжение (гибкость). Перестроения из колонны по одному в колонны по два, четыре.	Тренировать прыжки через скакалку на координацию движений
34	Теоретические сведения: <i>«ПРАВИЛА Личной гигиены при занятиях гимнастикой».</i> Самостоятельное проведение ОРУ с предметами.	Повторить теоретические сведения
35	Теоретические сведения: <i>«Личная гигиена при занятиях</i>	Повторить теоретические сведения

	<i>атлетической гимнастикой». Выполнение упражнений на мышцы рук, плечевого пояса.</i>	
36	Теоретические сведения: «Т.Б. при занятиях на тренажерах» <i>Выполнение упражнений на мышцы рук, плечевого пояса и груди.</i>	Повторить теоретические сведения
37	Подъём махом назад в сед ноги врозь; упражнения на развитие гибкости и укрепление брюшного пресса. Контроль техники упражнений на брусьях.	Тренировать упражнения на развитие гибкости
38	Теоретические сведения: Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Выполнение упражнений на мышцы рук. Контроль акробатической комбинации. Опорный прыжок. Упражнения корригирующей гимнастики.	Повторить теоретические сведения
39	КОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на брусьях. Опорный прыжок.	Повторить теоретические сведения
40	Самостоятельное составление комбинаций на развитие координационных способностей.	Подготовиться к зачёту по акробатике
41	Контроль опорного прыжка. Опорный прыжок углом толчком одной ногой (д), ноги врозь через коня в длину (ю). Тест на гибкость.	Повторить теоретические сведения,
42	Контроль отдельных элементов в акробатике.	Повторить теоретические сведения
43	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Индивидуальная работа на развитие двигательных качеств.	Подготовиться к теоретическому тестированию
44	Индивидуальное составление комплекса самомассажа.	Повторить теоретические сведения
45	<i>Упражнения корригирующей гимнастики. Общее и индивидуальное развитие.</i>	Повторить теоретические сведения
46	Двигательный режим и его влияние на организм. Комплекс упражнений на мышцы спины.	Индивидуальные задания на каникулы
47	Круговая тренировка. Силовые упражнения с набивными мячами в парах, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	
48	ТБ.при занятиях лыжным спортом. Теоретические сведения: «Первая помощь при обморожениях. Прохождение дистанции 2 км	Повторить теоретические сведения
49	Теоретические сведения: « индивидуальная подготовка и требования безопасности». Комплекс упражнений со штангой на мышцы рук и плечевого пояса и груди.	Повторить теоретические сведения
50	Передвижение на лыжах. Попеременные хода в лыжных гонках. Способы преодоления подъемов.	Повторить теоретические сведения
51	Техника ПДХ, ОБХ, ООХ по дистанции в медленном равномерном темпе. Элементы тактики лыжных гонок.	Повторить теоретические сведения
52	Техника преодоления подъемов скользящим и беговым шагом. Подвижные игры на лыжах с перелезанием и подлезанием.	Тренировать торможение «плугом» и «упором»
53	Физическое совершенство. ЗОЖ. Техника одновременных ходов в различных стилях при передвижениях на лыжах.	Тренировать ООХ
54	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Навыки работы на подъемах и спусках.	Тренировать поворот «плугом»
55	Техника выполнения подъемов ступающим и скользящим шагом. Медленное передвижение по дистанции до 4 км.	Повторить теоретические сведения
56	Оздоровительные системы физического воспитания. Спуски с торможениями и поворотами. Элементы разученных ранее лыжных ходов при прохождении по дистанции, развитие выносливости на учебном кругу.	Подготовиться к зачёту на склоне
57	Совершенствование и повторение лыжных ходов при прохождении дистанции 2,5 км.	Повторить теоретические сведения
58	Гигиенические основы занятий ФУ на воздухе. Техника перехода с ПДХ на одновременные.	Тренировать торможение «упором»
59	Выполнение упражнений на тренажерах на мышцы рук, плечевого пояса и груди.	Подготовиться к зачёту
60	Подвижные игры на склоне.	Повторить теоретические сведения
61	Контроль техники выполнения спусков в основной и низкой стойке и подъемов различными способами.	Тренировать переход схода на ход
62	Корректировка техники перехода с ПДХ на одновременные при прохождении по дистанции до 5 км.	Составить комплекс упражнений для глаз

63	Элементы лыжных ходов при прохождении по дистанции и в подвижных играх.	Повторить теоретические сведения
64	Учет знаний по теории лыжного спорта	Повторить теоретические сведения
65	Контроль техники спусков и подъемов	Повторить теоретические сведения
66	Прохождение дистанции 5км, 6 км (соревнования)	Повторить теоретические сведения
67	Теоретические сведения: Инструктаж по Т.Б. при занятиях в спортзале – волейболом. Повторение техники передач. Разновидности подачи мяча.	Составить комплекс упражнений для профилактики плоскостопия
68	Основы техники и тактики при игре в волейбол. Самоконтроль и правила дозирования нагрузки.	Подготовиться к теоретическому тестированию
69	Совершенствование технических приемов и командо-тактических действий в спортивных играх. (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); Подача мяча в зоны.	Тренировать прыжки через скакалку
70	Техника удара по мячу в атакующем действии.	Тренировать прыжки через скакалку
71	Техника выполнения верхней передачи мяча через сетку, над собой, во встречных колоннах	Составить комплекс упражнений для профилактики плоскостопия
72	Нападающий удар – прямой и боковой. Варианты блокирования, страховка. Учебная игра с акцентом на аэробную работу организма.	Тренировать прыжки через скакалку
73	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Передача мяча в движении.	Тренировать отжимание от пола и скамейки
74	Учебная игра с соблюдением основных правил волейбола.	Тренировать прыжки через скакалку
75	Выполнение упражнений на мышцы спины, брюшной пресс, мышцы ног.	Индивидуальные задания на каникулы
76	Правила Т.Б. ОРУ со скакалками. Техника пройденных элементов. Приём мяча после подачи. Игра «Мяч в воздухе».	Тренировать прыжки через скакалку
77	Правила игры в волейбол и правила судейства. Техника выполнения верхней передачи мяча через сетку. Учебная игра.	Тренировать поднимание туловища
78	Эстафеты с мячом в сочетании с прыжками.	Тренировать поднимание туловища
79	Самостоятельное проведение ОРУ. Совершенствование подач в учебной игре	Составить индивидуальный комплекс УГГ без предметов
80	Теоретические сведения: Правила расстановки игроков, взаимодействие в нападении. Подачи и передачи в учебной игре.	Тренировать прыжки в длину с места
81	Подготовка к соревновательной деятельности, плаванию. Прыжки через скакалку. Бег из различных исходных положений. Старты т стартовый разгон из различных исходных положений.	Тренировать прыжки через скакалку
82	Прыжки и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Двухсторонняя игра с заданием на три передачи.	Подготовиться к зачёту по челночному бегу
83	Тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам. Прыжки через скакалку. Челночный бег 4*9 м.	Тренировать отжимание и подтягивание
84	Теоретические сведения: <i>«оздоровительные ходьба и бег.»</i>	
85	Особенности организации и проведения соревнований по Л/А. Прыжок в высоту способом «Перешагивание»с 9-11 шагов.	Тренировать прыжки в длину с места
86	Упражнения на координацию движений. Прыжки на скакалке за 1 мин. Прыжок в высоту, отталкивание и переход через планку.	Тренировать прыжки через скакалку
87	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Прыжки в высоту с разбега в целом, приземление.	Тренировать прыжки через скакалку
88	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры; Челночный бег 4*9 м	Подготовиться к зачёту по прыжкам в высоту
89	КОРУ в парах. Контроль техники выполнения прыжка в высоту. Спринтерский бег на 30, 60м, эстафетный бег с передачей палочки.	Тренировать стартовый разгон
90	Передвижение различными способами с грузом на печах по возвышающейся над землей опоре	Тренировать стартовый разгон
91	Подготовка к соревновательной деятельности; в беге на короткие, средние и длинные дистанции. Инструктаж по Т.Б. при метании гранаты. Метание гранаты с 4-5 шагов	Тренировать стартовый разгон
92	Финиш бега на различные дистанции. Спринт 100м. Тактика спринтерского бега.	Повторить теоретические сведения
93	Страховка. Игра в стритбол.	Повторить теоретические сведения
94	Метание гранаты с укороченного разбега на дальность в коридор 10м. Тест – шестиминутный бег.	Подготовиться к дифференцированному зачёту
95	Контроль метания гранаты на дальность 700 и 500 гр.	Тренировать длительный бег до 10 минут
96	Кросс 3000м, 2000м комбинации из освоенных элементов	Повторить теоретические сведения

	техники футбола перемещений и владения мячом.	
97	Подвижная игра «Мяч с четырех сторон». Игра в стритбол.	Повторить теоретические сведения
98	Теоретические сведения: «Правила плавания в открытых водоёмах, доврачебная помощь пострадавшему»	Повторить теоретические сведения
99	Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке. <i>Инструктаж о правилах купания в открытых водоемах</i>	.

7. УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	2	3
1.		
1.1.	Стандарт начального образования по физической культуре	2
1.2	Примерная программа по физической культуре начального образования по физической культуре	2
1.3	Рабочая программа по физической культуре	2
1.4	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению	3
2.		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	1 комп
2.2	Плакаты методические	1 комп
3.		
3.1	Мультимедийный компьютер	1
4.		
	<i>Гимнастика</i>	
4.1.	Стенка гимнастическая	4
4.2	Бревно гимнастическое напольное	1
4.3	Бревно гимнастическое высокое	1
4.4.	Козел гимнастический	2
4.5	Перекладина гимнастическая	2
4.6	Канат для лазания, с механизмом крепления	2
4.7	Мост гимнастический подкидной	3
4.8	Скамейка гимнастическая жесткая	3
4.9	Коврик гимнастический	20
4.10	Маты гимнастические	20
4.11	Мяч набивной (1 кг)	3

4.12	Мяч малый (теннисный)	8
4.13	Скакалка гимнастическая	20
4.14	Палка гимнастическая	10
4.15	Обруч гимнастический	15
5	<i>Легкая атлетика</i>	
5.1	Планка для прыжков в высоту	2
5.2	Стойки для прыжков в высоту	2
5.31	Рулетка измерительная (10м; 50м)	2
6	<i>Подвижные и спортивные игры</i>	
6.1	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2
6.2	Мячи баскетбольные	10
6.3	Стойки волейбольные универсальные	2
6.4	Сетка волейбольная	2
6.5	Мячи волейбольные	10
6.6	Табло перекидное	1
6.7	Ворота для мини-футбола	2
6.8	Сетка для ворот мини-футбола	2
6.9	Мячи футбольные	10
6.10	Насос для мячей	2
7	Туризм	
7.1	Палатки туристские (двух местные)	4
7.2	Спальный мешок	3
8	Средства доврачебной помощи	
8.1	Аптечка медицинская	2
9.		
9.1	Спортивный зал игровой	1
9.2	Кабинет учителя	1
9.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	2
9.4	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1
9.5	Большое футбольное поле	1
9.6	Площадка игровая баскетбольная	1
9.7	Площадка игровая волейбольная	1

8. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

Знать/понимать:

- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания (аэробики, атлетической гимнастики адаптивной физической культуры)
- выполнять простейшие приёмы самомассажа;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

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

Демонстрировать: Физическая способность	Физические упражнения	Девушки Юноши
Скоростные	Бег 100 м, с Бег 30 м, с	17,5 5,4
Силовые	Подтягивание из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	14
Прыжок в длину с места, см	170	
К выносливости	Бег 2000 м, мин	10,00