

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 16

Принято с пролонгацией:
Педагогическим советом

Протокол № 1

от «30» августа 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ СОШ № 16

О.В. Кнор

Приказ от 30.08.2019 г. № 238-д



Приложение к основной
образовательной программе среднего
общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

10-11 класс

I. Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 5 марта 2004 г. № 1089 в ред. приказов Минобрнауки России от 03.06.2008 № 164, от 31.08.2009 № 320, от 19.10.2009 № 427, от 10.11.2011 № 2643, от 24.01.2012 № 39, 31.01.2012 № 69, от 23.06.2015 № 609), Приказом Министерства образования РФ от 9.3.4 г. № 1312 «Об утверждении Федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования».

В основу данной программы положен компетентностный подход к образованию, направленный на реализацию следующих основных целей:

- формирование у обучающихся гражданской ответственности и правового самосознания, духовности и культуры, самостоятельности, инициативности, способности к успешной социализации в обществе, готовности обучающихся к выбору направления своей профессиональной деятельности;
- дифференциация и индивидуализация обучения с широкими и гибкими возможностями построения обучающимися индивидуальных образовательных маршрутов в соответствии с личными интересами, индивидуальными особенностями и способностями;
- обеспечение обучающимся равных возможностей для их последующего профессионального образования и профессиональной деятельности, в том числе с учетом реальных потребностей рынка труда.

Важными аспектами компетентностного подхода являются ориентация на результаты образования и гарантированности их достижения.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"

1. Срок освоения программы учебного предмета "Физическая культура" и объем учебного времени

Нормативный срок освоения программы учебного предмета "Физическая культура" на этапе среднего общего образования составляет два года – не менее 34 учебных недель в год.

2. Формы реализации

Ведущие формы деятельности в рамках компетентного подхода: непосредственно-эмоциональное общение, предметно-манипулятивная деятельность (способность и склонность подражать образцам действий учителя, выполнять инструкции и правила), игровая деятельность, учебная деятельность.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — 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).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на **три типа**:

- уроки с образовательно-познавательной направленностью,
- уроки с образовательно-обучающей направленностью,
- уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

3. Методы обучения

Для достижения поставленной цели и решения задач программы используются современные методы обучения и образовательные технологии, взаимно дополняющие друг друга. Методы обучения делятся на две группы: общепедагогические и специальные методы.

К общепедагогическим методам, применяемым на уроке физической культуры, относятся следующие:

- 1) Словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии, распоряжения, команды, указания);
- 2) Методы наглядного воздействия (непосредственная наглядность; опосредованная наглядность; направленного прочувствования двигательного действия; срочной информации).

Специальные методы:

- 1) Методы строго регламентированного упражнения:

- методы обучения двигательным действиям (целостно-конструктивного упражнения; расчлененно-конструктивного упражнения; сопряженного воздействия);

- методы воспитания физических качеств (методы стандартного упражнения; методы переменного упражнения, круговой метод);

- 2) Игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

- 3) Соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

III. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"

В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Продолжительность учебного года: X - XI классы – не менее 34 учебных недель. Учебный план МАОУ СОШ № 16 отводит для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего общего образования, из расчета 3 часа в неделю с 10 по 11 классы. Урок по учебному предмету "Физическая культура" проходит три раза в неделю по одному часу. Продолжительность урока – 40 минут.

IV. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА " ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА "

Содержание учебного предмета «Физическая культура» включает основные ценности и достижения национальной и мировой культуры, фундаментальные научные идеи и факты, определяющие общие мировоззренческие позиции человека и обеспечивающие условия для социализации, интеллектуального и общекультурного развития обучающихся, формирования их социальной и функциональной грамотности.

Рабочая программа обеспечивает преемственность ступеней общего образования, представляет обучающимся возможность успешно продолжить образование на последующих ступенях (уровнях) образования.

Физическое воспитание в основной школе обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне среднего (полного) общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

V. ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ, ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАТИВНАЯ, РЕФЛЕКСИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА " ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА "

Познавательная деятельность

Умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата). Использование элементов причинно-следственного и структурно-функционального анализа. Исследование несложных реальных связей и зависимостей. Определение существенных характеристик изучаемого объекта; самостоятельный выбор критериев для сравнения, сопоставления, оценки и классификации объектов.

Участие в проектной деятельности, в организации и проведении учебно-исследовательской работы: выдвижение гипотез, осуществление их проверки, владение приемами исследовательской деятельности, элементарными умениями прогноза (умение отвечать на вопрос: "Что произойдет, если..."). Самостоятельное создание алгоритмов познавательной деятельности для решения задач творческого и поискового характера. Формулирование полученных результатов.

Создание собственных произведений, идеальных и реальных моделей объектов, процессов, явлений, в том числе с использованием мультимедийных технологий, реализация оригинального замысла, использование разнообразных (в том числе художественных) средств, умение импровизировать.

Информационно-коммуникативная деятельность

Поиск нужной информации по заданной теме в источниках различного типа, в том числе поиск информации, связанной с профессиональным образованием и профессиональной деятельностью, вакансиями на рынке труда и работой служб занятости населения. Извлечение необходимой информации из источников, созданных в различных знаковых системах (текст, таблица, график, диаграмма, аудиовизуальный ряд и др.), отделение основной информации от второстепенной, критическое оценивание достоверности полученной информации, передача содержания информации адекватно поставленной цели (сжато, полно, выборочно). Перевод информации из одной знаковой системы в другую (из текста в таблицу, из аудиовизуального ряда в текст и др.), выбор знаковых систем адекватно познавательной и коммуникативной ситуации. Умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства (в том числе от противного). Объяснение изученных положений на самостоятельно подобранных конкретных примерах.

Выбор вида чтения в соответствии с поставленной целью (ознакомительное, просмотровое, поисковое и др.). Свободная работа с текстами художественного, публицистического и официально-делового стилей, понимание их специфики; адекватное восприятие языка средств массовой информации. Владение навыками редактирования текста, создания собственного текста.

Использование мультимедийных ресурсов и компьютерных технологий для обработки, передачи, систематизации информации, создания баз данных, презентации результатов познавательной и практической деятельности.

Владение основными видами публичных выступлений (высказывание, монолог, дискуссия, полемика), следование этическим нормам и правилам ведения диалога (диспута).

Рефлексивная деятельность

Понимание ценности образования как средства развития культуры личности. Объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности; учет мнения других людей при определении собственной позиции и самооценке. Умение соотносить приложенные усилия с полученными результатами своей деятельности.

Владение навыками организации и участия в коллективной деятельности: постановка общей цели и определение средств ее достижения, конструктивное восприятие иных мнений и идей, учет индивидуальности партнеров по деятельности, объективное определение своего вклада в общий результат.

Оценивание и корректировка своего поведения в окружающей среде, выполнение в практической деятельности и в повседневной жизни экологических требований.

Осознание своей национальной, социальной, конфессиональной принадлежности. Определение собственного отношения к явлениям современной жизни. Умение отстаивать свою гражданскую позицию, формулировать свои мировоззренческие взгляды. Осуществление осознанного выбора путей продолжения образования или будущей профессиональной деятельности.

Предметные результаты. Требования к уровню подготовки выпускников.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен **знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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 жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

VI. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Физическая культура и основы здорового образа жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

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

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

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

Лёгкая атлетика: Биомеханические основы бега, прыжков и метаний.

Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.

Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды.

Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.

Прикладное значение легкоатлетических упражнений.

Доврачебная помощь при травмах.

Правила соревнований.

Плавание: Биомеханические особенности техники плавания.

Правила плавания в открытом водоеме.

Доврачебная помощь пострадавшему.

Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.

Гимнастика: Основы биомеханики гимнастических упражнений, их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств.

Особенности методики занятий с младшими школьниками.

Техника безопасности при занятиях гимнастикой.

Оказание первой помощи при травмах.

Спортивные игры: Терминология избранной спортивной игры.

Техника владения мячом.

Техника перемещений.

Индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия.

Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры.

Лыжная подготовка: Правила проведения самостоятельных занятий.

*Особенности физической подготовки лыжника.
Основные элементы тактики в лыжных гонках.
Правила соревнований.
Первая помощь при травмах и обморожениях.
Национальные виды спорта: Русская лапта. Доврачебная помощь при травмах.
Правила соревнований.*

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.

Плавание: Специально подготовительные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного

ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

VII. АТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

N	Тема	Кол-во часов
1.	Легкая атлетика.	21
	<p><u>Физическая культура и основы здорового образа жизни.</u> Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Биомеханические основы бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.</p> <p><u>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</u> Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.</p> <p><u>Спортивно-оздоровительная деятельность.</u> Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p> <p><u>Прикладная физическая подготовка.</u> Полосы препятствий. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: Объяснение роли и значения физической культуры в развитии общества и человека. Умение характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями. Соблюдение правил личной гигиены и закаливания организма. Проведение самостоятельных и самодеятельных занятий физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью. Составление индивидуальных комплексов физических упражнений различной направленности. Определение дозировки физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.</p>	
2.	Плавание.	11
	<p><u>Физическая культура и основы здорового образа жизни.</u> Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Биомеханические особенности техники плавания. Правила плавания в открытом водоеме.</p>	

	<p>Доврачебная помощь пострадавшему.</p> <p><u>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</u></p> <p>Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры.</p> <p>Специально подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.</p> <p><u>Спортивно-оздоровительная деятельность.</u></p> <p>Совершенствование техники упражнений в плавании. Сухое плавание.</p> <p>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p> <p><u>Прикладная физическая подготовка.</u></p> <p>Плавание на груди, спине. Сухое плавание.</p> <p>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</p> <p>Объяснение роли и значения занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни. Умение характеризовать особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности. Соблюдение правил организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом. Проведение контроля за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой. Составление планов-конспектов индивидуальных занятий и систем занятий. Определение эффективности занятий физическими упражнениями, функционального состояния организма и физической работоспособности.</p>	
3.	<p>Гимнастика.</p>	<p>18</p>
	<p><u>Физическая культура и основы здорового образа жизни.</u></p> <p>Индивидуальная подготовка и требования безопасности.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.</p> <p>Основы биомеханики гимнастических упражнений, их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств.</p> <p>Особенности методики занятий с младшими школьниками.</p> <p><u>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</u></p> <p>Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией.</p> <p><u>Спортивно-оздоровительная деятельность.</u></p> <p>Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).</p> <p>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p> <p><u>Прикладная физическая подготовка.</u></p> <p>Страховка.</p>	

	<p>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: Объяснение роли и значения физической культуры в развитии общества и человека. Умение характеризовать особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности. Соблюдение правил культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований. Проведение занятий физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов. Составление индивидуальных комплексов физических упражнений различной направленности. Определение уровней индивидуального физического развития и двигательной подготовленности.</p>	
4.	<p>Спортивные игры (волейбол, баскетбол, мини-футбол)</p>	30
	<p><u>Физическая культура и основы здорового образа жизни.</u> Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Терминология избранной спортивной игры. Техника владения мячом. Техника перемещений. Индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия.</p> <p><u>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</u> Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений.</p> <p><u>Спортивно-оздоровительная деятельность.</u> Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе). Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p> <p><u>Прикладная физическая подготовка.</u> Приемы защиты из атлетических единоборств.</p> <p>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: Объяснение роли и значения занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни. Умение характеризовать особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой. Соблюдение правил профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах. Проведение судейства соревнований по одному из видов спорта. Составление планов-конспектов индивидуальных занятий и систем занятий. Определение уровней индивидуального физического развития и двигательной подготовленности.</p>	
5.	<p>Лыжная подготовка.</p>	18
	<p><u>Физическая культура и основы здорового образа жизни.</u> Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках.</p> <p><u>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</u></p>	

	<p>Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.</p> <p><u>Спортивно-оздоровительная деятельность.</u></p> <p>Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.</p> <p>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p> <p><u>Прикладная физическая подготовка.</u></p> <p>Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.</p> <p>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</p> <p>Объяснение роли и значения физической культуры в развитии общества и человека. Умение характеризовать особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности. Соблюдение правил экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой. Проведение приемов страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемов оказания первой помощи при травмах и ушибах. Составление индивидуальных комплексов физических упражнений различной направленности. Определение эффективности занятий физическими упражнениями, функционального состояния организма и физической работоспособности.</p>	
6.	<p align="center">Национальные виды спорта: Русская лапта.</p>	4
	<p><u>Физическая культура и основы здорового образа жизни.</u></p> <p>Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.</p> <p><u>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</u></p> <p>Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительные ходьба и бег.</p> <p><u>Спортивно-оздоровительная деятельность.</u></p> <p>Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.</p> <p>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p> <p><u>Прикладная физическая подготовка.</u></p> <p>Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.</p> <p>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</p> <p>Объяснение роли и значения занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни. Умение характеризовать особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность. Соблюдение правил культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований. Проведение приемов массажа и самомассажа. Составление планов-конспектов индивидуальных занятий и систем занятий. Определение</p>	

	дозировки физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.	
Всего часов:		102

11 класс

N	Тема	Кол-во часов
1.	Легкая атлетика.	21
	<p><u>Физическая культура и основы здорового образа жизни.</u> Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.</p> <p><u>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</u> Оздоровительные системы физического воспитания. <u>Спортивно-оздоровительная деятельность.</u> Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). <u>Прикладная физическая подготовка.</u> Полосы препятствий. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: Объяснение роли и значения физической культуры в развитии общества и человека. Умение характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями. Соблюдение правил личной гигиены и закаливания организма. Проведение самостоятельных и самодеятельных занятий физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью. Составление индивидуальных комплексов физических упражнений различной направленности. Определение дозировки физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.</p>	
2.	Плавание.	11
	<p><u>Физическая культура и основы здорового образа жизни.</u> Индивидуальная подготовка и требования безопасности: техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. <u>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</u></p>	

	<p>Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности, комплексы упражнений адаптивной физической культуры.</p> <p><u>Спортивно-оздоровительная деятельность.</u></p> <p>Совершенствование техники упражнений в плавании. Сухое плавание.</p> <p>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p> <p><u>Прикладная физическая подготовка.</u></p> <p>Плавание на боку с грузом в руке. Сухое плавание.</p> <p>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</p> <p>Объяснение роли и значения занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни. Умение характеризовать особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности. Соблюдение правил организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом. Проведение контроля за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой. Составление планов-конспектов индивидуальных занятий и систем занятий. Определение эффективности занятий физическими упражнениями, функционального состояния организма и физической работоспособности.</p>	
3.	<p>Гимнастика.</p>	<p>18</p>
	<p><u>Физическая культура и основы здорового образа жизни.</u></p> <p>Индивидуальная подготовка и требования безопасности: техника безопасности при занятиях гимнастикой.</p> <p>Оказание первой помощи при травмах.</p> <p>Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.</p> <p><u>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</u></p> <p>Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разным ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p><u>Спортивно-оздоровительная деятельность.</u></p> <p>Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).</p> <p>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p> <p><u>Прикладная физическая подготовка.</u></p> <p>Страховка.</p> <p>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</p> <p>Объяснение роли и значения физической культуры в развитии общества и человека. Умение характеризовать особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей</p>	

	<p>профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности. Соблюдение правил культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований. Проведение занятий физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов. Составление индивидуальных комплексов физических упражнений различной направленности. Определение уровней индивидуального физического развития и двигательной подготовленности.</p>	
4.	<p align="center">Спортивные игры (волейбол, баскетбол, мини-футбол)</p>	30
	<p><u>Физическая культура и основы здорового образа жизни.</u> Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. <u>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</u> Аэробика: комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. <u>Спортивно-оздоровительная деятельность.</u> Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе). Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). <u>Прикладная физическая подготовка.</u> Приемы самообороны из атлетических единоборств. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: Объяснение роли и значения занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни. Умение характеризовать особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой. Соблюдение правил профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах. Проведение судейства соревнований по одному из видов спорта. Составление планов-конспектов индивидуальных занятий и систем занятий. Определение уровней индивидуального физического развития и двигательной подготовленности.</p>	
5.	<p align="center">Лыжная подготовка.</p>	18
	<p><u>Физическая культура и основы здорового образа жизни.</u> Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: релаксации и самомассажа, банные процедуры. Правила соревнований. Первая помощь при травмах и обморожениях. <u>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</u> Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные</p>	

	<p>комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.</p> <p><u>Спортивно-оздоровительная деятельность.</u></p> <p>Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.</p> <p>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p> <p><u>Прикладная физическая подготовка.</u></p> <p>Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.</p> <p>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</p> <p>Объяснение роли и значения физической культуры в развитии общества и человека. Умение характеризовать особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности. Соблюдение правил экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой. Проведение приемов страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемов оказания первой помощи при травмах и ушибах. Составление индивидуальных комплексов физических упражнений различной направленности. Определение эффективности занятий физическими упражнениями, функционального состояния организма и физической работоспособности.</p>	
6.	<p>Национальные виды спорта: Русская лапта.</p>	4
	<p><u>Физическая культура и основы здорового образа жизни.</u></p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.</p> <p><u>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</u></p> <p>Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительные ходьба и бег.</p> <p><u>Спортивно-оздоровительная деятельность.</u></p> <p>Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.</p> <p>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p> <p><u>Прикладная физическая подготовка.</u></p> <p>Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.</p> <p>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</p> <p>Объяснение роли и значения занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни. Умение характеризовать особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность. Соблюдение правил культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований. Проведение приемов массажа и самомассажа. Составление планов-конспектов индивидуальных занятий и систем занятий. Определение дозировки физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.</p>	

VIII. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

10 -11 класс:

По окончании изучения курса, учащиеся должны прийти к следующим результатам:

- *знать/понимать:*

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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 жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

IX. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется обучающимся за овладение темы, раздела, за триместр, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные обучающимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их. Применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности
Оценка 4	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки
Оценка 3	Пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике
Оценка 2	За непонимание и не знание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в
-----------------	---

	нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив
Оценка 4	При выполнении ученик в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Оценка 3	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Оценка 2	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух незначительных или одна грубая ошибка

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Учащийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги
Оценка 4	Учащийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью, допускает незначительные ошибки в подборе средств, контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги
Оценка 3	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов
Оценка 2	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени
Оценка 4	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста
Оценка 3	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту
Оценка 2	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике, лыжной подготовке, плаванию – путем сложения конечных оценок, полученных обучающимся по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные trimestры с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка устных ответов учащихся.

Отметка «5»

1. Полно раскрывается содержание материала в объеме программы .
2. Четко и правильно дает определения и раскрывает содержание понятий; верно использует научные термины; логично излагает.
3. Ответ самостоятельный, использованы ранее приобретенные знания.
4. Учащийся может обосновывать свои суждения, применять знания на практике, приводить необходимые примеры.
- 5.Учащийся усвоенные знания может переносить в новую ситуацию.

Отметка «4»

1. Раскрыто основное содержание материала.
2. В основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины.
3. Ответ самостоятельный.
4. Определения понятий неполные, допущены незначительные нарушения последовательности изложения, небольшие неточности при использовании научных терминов.
5. Допускается 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, или 1-2 недочета в последовательности, речевом оформлении излагаемого материала.
6. Учащийся может устанавливать причинно-следственные связи.

Отметка «3»

1. Учащийся воспроизводит материал, различает по существенным признакам.
2. Усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, непоследовательно.
3. Допущены ошибки и неточности в использовании научной терминологии.
4. Не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести примеры.

Отметка «2»

1. Основное содержание учебного материала не раскрыто.
2. Не даны ответы на вспомогательные вопросы учителя.
3. Допущены грубые ошибки в определении понятий.

Оценка тестовой работы.

При выполнении 100-90% объема работы ставится отметка «5».

При выполнении 89 - 76% объема работы ставится отметка «4».

При выполнении 75 - 50% объема работы ставится отметка «3».

При выполнении 49 - 0 % объема работы ставится отметка «2».

Оценка реферата.

Отметка «5»

1. Работа содержательна, логична, изложение материала аргументировано, сделаны общие выводы по теме.
2. Показано умение анализировать различные источники, извлекать из них информацию.
3. Показано умение систематизировать и обобщать информацию, давать ей критическую оценку.
4. Работа демонстрирует индивидуальность стиля автора.

5. Работа оформлена в соответствии с планом, требованиями к реферату, грамотно.

Отметка «4»

1. Работа содержательна, изложение материала аргументировано, сделаны общие выводы по выбранной теме, но изложение недостаточно систематизировано и последовательно.
2. Показано умение анализировать различные источники информации, но работа содержит отдельные неточности.
3. Показано умение систематизировать и обобщать информацию, давать ей критическую оценку.
4. Работа оформлена в соответствии с планом, но не соблюдены все требования по оформлению реферата (неправильно сделаны ссылки, ошибки в списке библиографии).

Отметка «3»

1. Тема реферата раскрыта поверхностно.
2. Изложение материала непоследовательно.
3. Слабая аргументация выдвинутых тезисов.
4. Не соблюдены требования к оформлению реферата (отсутствуют сноски, допущены ошибки, библиография представлена слабо).

Отметка «2»

1. Тема реферата не раскрыта.
2. Работа оформлена с грубыми нарушениями требований к реферату.

Оценка проектной работы.

Отметка «5»

1. Правильно поняты цель, задачи выполнения проекта.
2. Соблюдена технология исполнения проекта.
3. Проявлены творчество, инициатива.
4. Предъявленный продукт деятельности отличается высоким качеством исполнения, соответствует заявленной теме.

Отметка «4»

1. Правильно поняты цель, задачи выполнения проекта.
2. Соблюдена технология исполнения проекта, но допущены незначительные ошибки, неточности в оформлении.
3. Проявлено творчество.
4. Предъявленный продукт деятельности отличается высоким качеством исполнения, соответствует заявленной теме.

Отметка «3»

1. Правильно поняты цель, задачи выполнения проекта.
2. Допущены нарушения в технологии исполнения проекта, его оформлении.
3. Не проявлена самостоятельность в исполнении проекта.

Отметка «2»

1. Проект не выполнен или не завершен.

**Х. ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным

особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование - безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект.

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во		Примечание
		наличие	приобрести	
1.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)			
1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	п		Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.3.	Авторские рабочие программы по физической культуре	п		
1.4.	Учебник по физической культуре	п		
1.5.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	ф		В составе библиотечного фонда
1.6.	Методические издания по физической культуре для учителей	ф		Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2.	Демонстрационные печатные пособия			
2.2.	Плакаты методические (электронный вид)	п		Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3.	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	п		
3.	Экранно-звуковые пособия			
3.1.	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	п		Для проведения гимнастических комплексов; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников.
3.2.	Аудиозаписи	п		
4.	Технические средства обучения			
4.1.	Мегафон	д		
4.2.	Компьютер			
4.3.	Акустическая система			
4.4.	Мультимедийный проектор	д		Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения/записи компакт-дисков, аудио-

				и видеовыходы/ выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных)
4.5.	Экран (на штативе или навесной)	д		Минимальные размеры 1.25x1,25
5.	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование			
	Гимнастика			
5.1.	Скамейка гимнастическая жесткая	п		
5.2.	Коврик гимнастический	ф		
5.3.	Маты гимнастические	п		
5.4.	Скакалка гимнастическая	ф		
5.5.	Палка гимнастическая	ф		
5.6.	Обруч гимнастический	ф		
5.7.	Стенка гимнастическая	ф		
5.8.	Бревно гимнастическое напольное	д		
5.9.	Козел гимнастический	д		
5.10.	Конь гимнастический	д		
5.11.	Перекладина навесная	ф		
5.12.	Брусья гимнастические, параллельные	д		
5.13.	Канат для лазания, с механизмом крепления	д		
5.14.	Канат для перетягивания	д		
5.15.	Мост гимнастический подкидной	д		
	Легкая атлетика			
5.16.	Планка для прыжков в высоту	д		
5.17.	Стойки для прыжков в высоту	д		
5.18.	Барьеры л/а тренировочные	п		
5.19.	Рулетка измерительная (10м; 50м)	д		
5.20.	Мяч набивной(1кг,2кг, 3 кг)	п		
5.21.	Мяч малый (теннисный)	п		
5.22.	Свистки судейские	п		
5.23.	Секундомер	д		
	Подвижные и спортивные игры			
5.24.	Щит баскетбольный игровой	п		
5.25.	Стойки волейбольные	п		
5.26.	Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.)	п		
5.27.	Стол для настольного тенниса	п		
5.28.	Комплект для настольного тенниса	п		
5.29.	Мячи футбольные	ф		
5.30.	Мячи баскетбольные	ф		
5.31.	Мячи волейбольные	ф		
5.32.	Сетка волейбольная	п		
	Средства первой помощи			
5.33.	Аптечка медицинская	п		
6.	Спортивные залы (кабинеты)			
6.1.	Спортивный зал игровой (гимнастический)	д		С раздевалками для мальчиков и девочек
6.2.	Кабинет учителя	д		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
7.	Пришкольный стадион (площадка)			
7.3.	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	д		
7.7.	Полоса препятствий	д		
7.8.	Льжная трасса	д		Включает небольшие отлогие склоны

