

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты:

«Физическая культура»(базовый уровень)

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования

Выпускник научится:

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально-ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

10 класс-102 часа

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.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие 60, 100м, спринтерский бег, низкий старт, средние и длинные дистанции, бег с изменением скорости, 6-минутный бег, эстафетный бег, барьерный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.

Прыжковая подготовка, развитие прыгучести; прыжках в длину с места и высоту с разбега; прыжки в длину с разбега и прыжки в высоту с разбега; Метание мяча с разбега, Метание гранаты с разбега с пяти, семи шагов.

Гимнастика. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии. Атлетические единоборства как система самозащиты

Лыжная подготовка

Понятие о переходе с одновременных ходов на попеременные. Повторный бег на лыжах 4x500м. Круговая тренировка 2x1км. Минутный бег 5x5мин. одновременным бесшажным ходом. Темповый бег попеременным двухшажным ходом. Преодоление подъемов и препятствий. Интервальный бег в лыжных гонках. Эстафеты на дистанции 500м. Понятие о переходе с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 3км. Передвижение попеременным одношажным ходом. Эстафета со сменой направляющего. Прохождение дистанции 5км. Спуски с горы в низкой стойке

Плавание(теория). Совершенствование способов плавания: кроль на груди и спине, на боку с грузом в руке. Эстафета с предметами. Имитационные движения для освоения техники плавания способами кроль на груди и спине, на боку с грузом в руке. Старты при плавании кролем на груди и спине.

Повороты при плавании. Способы закаливания организма, простейшие приёмы самомассажа, банные процедуры. Соревнования по плаванию.

совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Баскетбол. Ловля и передача, ведение мяча. Позиционное нападение. Техника перемещения и остановок. Броски в кольцо, двухсторонняя игра. Нападение быстрым прорывом. Бросок мяча со средней дистанции в кольцо, тактическое взаимодействие. Тактические действия, овладение техникой броска. Овладение мячом противодействия. Зонная защита. Отвлекающие приемы.

Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. Двухсторонняя игра. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча сверху и снизу. Прямой нападающий удар. Нападающий удар переводом вправо. Нападающий удар по линии. Приём и передача мяча во встречных колоннах. Передача мяча в тройках. Правила игры в волейбол и судейство. Верхняя прямая подача по зонам 1,5,6. подача мяча со сменой зоны подачи. Приём мяча, отражённого сеткой. Приём мяча с выпадом и падением. Одиночное блокирование нападающего удара. Страховка при блокировании.

Футбол (мини-футбол). Ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш ближайших противников, финты. Передача мяча. Комбинации из освоенных элементов. Тактика свободного нападения. Игра головой. Оценка техники владения мячом. Обыгрыш. Нападение в игровых заданиях. Стойки и перемещения футболиста. Действия нападающего против защитников. Позиционное нападение. Оценка технико-тактических действий. Двухсторонняя игра в футбол.

"Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".

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.

11 класс-102 часа

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.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений,

выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Строевые упражнения. Основы гимнастики, ритмики. Совершенствование упражнений в равновесии. Упражнения в равновесии.

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.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции: Бег 100,400 метров, ускорение 30 м пять раз. Бег 10 мин. Бег 15 мин. Бег 20 мин. Ускорение 20 м. 8-мь раз. Бег 1000 м. Бег 200 м. Ускорение 60 м. 2-3 раза. Ускорение 30 м. 5-ть раз. Бег 1000 м н/старт. Ускорение 20 м. 5 раз. Бег 15 мин. 8 ускорений по 50 м. Медленный бег 1000 м. Барьерный бег. Бег 100м на результат. Бег -2000м. Стартовый разгон. Подтягивание. Основы организации проведения соревнований, правила судейства по избранному виду спорта. Метание гранаты в цель. Метание гранаты на дальность.

прыжках в длину и высоту с разбега, прыжки в длину с места, с разбега(ГТО), прыжки в высоту с разбега (ГТО).

передвижениях на лыжах: 3 мин бег на лыжах. Понятие о переходе с одновременных ходов на попеременные. Повторный бег на лыжах 4х500м. Коньковый ход. Круговая тренировка 2х1км. 3 мин бег с одновременным бесшажным ходом. Темповый бег попеременным двухшажным ходом. ОФП на подъёмах и спусках с горы. Преодоление подъемов и препятствий. Самоконтроль при лыжной подготовке. Интервальный бег в лыжных гонках. Эстафеты на дистанции 500м. Прохождение дистанции 3км. Зимние Олимпийские игры. Передвижение попеременным одношажным ходом. Эстафета со сменой направляющего. Самоконтроль при лыжной подготовке. Прохождение дистанции 3км. Прохождение дистанции 5км. Преодоление подъемов. Спуски с горы в низкой стойке.

Плавание(теория). Совершенствование способов плавания: кроль на груди и спине, на боку с грузом в руке. Эстафета с предметами. Имитационные движения для освоения техники плавания способами кроль на груди и спине, на боку с грузом в руке. Старты при плавании кролем на груди и спине. Повороты при плавании. Соревнования по плаванию.

совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. "

Спортивные игры. Баскетбол. Ловля мяча и передача. Ведение мяча, броски. Техника перемещений. Техника бросков. Броски с места, в движении. Совершенствование бросков. Тактика игры. Учебно-тренировочная игра. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Игра 3 х 3. Броски, комбинация 4 х 4. Броски, комбинация 3 х 2. Броски, комбинация 5 х 5. Броски, отрыв 2 х 1 и 3 х 2. Двухсторонняя игра в баскетбол. Штрафные броски

Спортивные игры. Волейбол. Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Нападающий удар по линии. Нападающий удар переводом вправо. Одиночное блокирование. Приём и передача мяча во встречных колоннах. Нападающий удар. Блокирование. Передача мяча в тройках. Правила игры в волейбол и судейство. Верхняя прямая подача по зонам 1,5,6. подача мяча

со сменой зоны подачи. Приём мяча, отражённого сеткой. Приём мяча с выпадом и падением. Одиночное блокирование нападающего удара. Страховка при блокировании. Двухсторонняя игра.

Спортивные игры. Футбол. Правила соревнований по футболу. Передача мяча. Комбинации из освоенных элементов. Ведение мяча. Тактика свободного нападения. Игра головой. Оценка техники владения мячом. Использование корпуса. Нападение в игровых заданиях. Совершенствование ведения мяча. Стойки и перемещения футболиста. Удары по катящемуся мячу. Обыгрыш противника. Позиционное нападение. Финты. Совершенствование передачи мяча. Игра по правилам. Двухсторонняя игра в футбол.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".

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.

Подготовка к сдаче норм ГТО в своей возрастной группе.

4 степень

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
		Обязательные испытания (тесты)					
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9,55	9,30	9,00	12,10	11,40	11,00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	–	–	–
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175

4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10	–	–	–
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	–	–	–	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	–	–	–	7	9	15
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30

	или на 5 км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченно й местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	Стрельба из пневматичес кой винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронног о оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					

Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса* *	6	7	8	6	7	8

Тематическое планирование по «Физической культуре» с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

10 класс

№ п/п	Содержание материала(название раздела,темы)	Количество часов
1	Физическая культура и основы здорового образа жизни	2
2	Лёгкая атлетика	24
3	Спортивные игры	35
4	Гимнастика с элементами акробатики	16
5	Лыжная подготовка	20
6	Плавание	5
7	Итого	102

**Тематическое планирование по «Физической культуре» с указанием количества часов
,отводимых на освоение каждой темы.**

11 класс

№ п/п	Содержание материала(название раздела,темы)	Количество часов
1	Физическая культура и основы здорового образа жизни	2
2	Лёгкая атлетика	24
3	Спортивные игры	35
4	Гимнастика с элементами акробатики	16
5	Лыжная подготовка	20
6	Плавание	5
7	Итого	102

Приложение 1

Ресурс	Раздел(тема)	Примечание
http://school-collection.edu.ru/catalog/res/d2cc3aba-0e1c-4396-9ef1-e2ea2df0bd55/?interface=catalog&class=53&subject=38	Волейбол	Урок проводится в спортивном зале. Он направлен на овладение навыками технико-тактического взаимодействия в спортивной игре баскетбол: техника владения мячом, броски одной рукой, тактические приемы нападения.(гр

		упповая работа)
http://files.school-collection.edu.ru/dlrstore/d71afb7e-2a08-4c59-8777-8265affc11aa/Kaizer_Basketbol_Plan.htm	Баскетбол	Урок проводится в спортивном зале. Он направлен на овладение навыками технико-тактического взаимодействия в спортивной игре баскетбол: техника владения мячом, броски одной рукой, тактические приемы нападения.
http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib	Лёгкая атлетика	Уроки проводятся в спортивном зале и школьном стадионе, направлены на овладение бегом, прыжками в длину, высоту.
http://www.trainer.h1.ru/	Лыжная	Уроки

	подготовка	проводятся на лыжном стадионе. Они направлены на овладениями лыжных ходов, спусков, подъёмам.
http://www.infosport.ru/press/fkvot/	Гимнастика	Уроки проводятся в спортивном зале. Они направлены на овладение строевыми приёмами, акробатическими упражнениями, висами, упорами, лазаниями и перелезаниями
http://tpfk.infosport.ru	Плавание	Уроки проводятся в спортивном зале(теория).
http://ball.r2.ru/	Футбол	Урок проводится на спортивной площадке. Он направлен на овладение навыками технико-тактического взаимодействия в спортивной игре футбол: техника владения мячом

Приложение 2

Оборудование для реализации программы.

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечание
Магнитофон	1	
Аудиозаписи	20	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
Аудио-центр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	1	Аудио-центр с возможностью использования аудио-дисков, CDR, CD RW, MP3, а также магнитных записей
Микрофон	1	
Компьютер	1	Тех. требования: привод для чтения-записи компакт дисков, аудио-видео входы/выходы. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных).
Гимнастика		
Стенка гимнастическая, пролет 0.8м.	8	
Бревно гимнастическое напольное	1	
Козел гимнастический	1	
Конь гимнастический	1	
Перекладина гимнастическая	1	
Перекладина навесная	2	
Брусья гимнастические, параллельные	1	
Канат для лазания, с механизмом крепления	1	
Канат для перетягивания	2	
Мост гимнастический подкидной	1	
Скамейка гимнастическая жесткая	4	
Штанги тренировочные	1	
Гири весом 32 кг	1	

Гантели простые 2 кг.	2	
Маты гимнастические	15	
Мяч набивной (2кг)	10	
Скакалка гимнастическая	20	
Палка гимнастическая	20	
Обруч гимнастический	10	
Мешочки с песком (до 250г)	20	
Легкая атлетика		
Планка для прыжков в высоту	1	
Стойки для прыжков в высоту	2	
Барьеры л/а тренировочные	1	
Рулетка измерительная (100 м)	2	
Мячи для метания (150г)	3	
Мяч теннисный	20	
Свистки судейские	2	
Секундомер	1	

Спортивные игры		
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2	
Мячи баскетбольные	12	
Форма баскетбольная	1	
Стойки волейбольные универсальные	1	
Сетка волейбольная	2	
Мячи волейбольные	6	
Форма волейбольная	1	
Мячи футбольные	5	
Насос для накачивания мячей	1	
Биты для игры в лапту	1	
Фишки для обводки пластмассовые	10	
Флажки разные	5	
Средства доврачебной помощи		
Аптечка медицинская	1	
Дополнительный инвентарь		
Кабинет учителя	1	Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные, шкаф для одежды
Гимнастический городок	1	150
Волейбольная площадка	1	324
Прыжковая яма	1	27
Футбольное поле	1	2500
Беговые дорожки: 30м	2	
60м	2	
100м	2	
Спортивный зал игровой	1	400
Раздевалка	2	40
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1	Включает в себя: стеллажи, контейнеры

