

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КЛЮЧИ-БУЛАКСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

_____/Кузьмин О.Е./

Протокол № 1

от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____/Казанцева О.В./

«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____/Рябцева Е.Д./

Приказ № 74

от «31» августа 2023 г.

**Рабочая программа
по физической культуре в 11 классе
(юноши)**

2023-2024 учебный год

Составитель:

Кочнев Александр Николаевич,

учитель физической культуры,

первая квалификационная категория

с.Ключи-Булак

2023 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 11 класса составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- приказа Минобрнауки России от 6 октября 2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- приказа Минобрнауки России от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- приказа Минобрнауки России от 17 мая 2012 года № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- примерной основной образовательной программой СОО (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию: СОО – протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з);¹
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «О утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» приказом Министерства просвещения РФ от 28 декабря 2018 года; № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Основной образовательной программы среднего общего образования (ФГОС) МКОУ «Ключи-Булакская СОШ», рассмотренной на педагогическом совете (Протокол № 1 от 30.08.2018 г.) и утвержденной приказом директора № 78 от 01 сентября 2022 г;
- Устава МКОУ «Ключи-Булакская СОШ».

Рабочая программа разработана с учетом примерной программы по физической культуре рекомендованной Министерством образования Российской Федерации на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (2012г.), авторов Ляха В.И. и Зданевича А.А.; издательство «Просвещение», Москва-2012 и ориентирована на использование учебника «Физическая культура» 10-11 классы: учеб. Для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под редакцией В. И. Ляха- 7-е изд.- М.: Просвещение, 2012., который включен в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального, общего, основного общего, среднего общего образования (приказ Минобрнауки от 31 марта 2014 г. № 253)

Цель курса:

- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника;
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Задачи курса:

- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.
- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

2. Общая характеристика учебного предмета.

Данный учебный курс занимает важное место в системе общего образования, потому что физическая культура является основной формой обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника.

Физическая культура решает задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывает профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействует гармоническому физическому развитию; воспитывает координацию движений; формирует элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствует укреплению бодрости духа; воспитывает дисциплинированность.

Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Учебный план образовательного учреждения на изучение физической культуры в 11 классе предусматривает 102 часа в год (3 часа в неделю).

4. Содержание учебного предмета.

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально-ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивной функции человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

Легкая атлетика

Беговые упражнения: высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 100 м; эстафетный бег; кроссовый бег; бег длительный бег;

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега;

Метание: метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений;

Гимнастика с элементами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении;

Висы и упоры: вис согнувшись, прогнувшись; подтягивания в висах лежа; упражнения в висах и упорах;

Опорные прыжки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см);

Акробатические упражнения и комбинации: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов;

Лазанье: лазанье по канату с помощью ног на скорость; лазанье по гимнастической стенке, лестнице без помощи ног;

Элементы ритмической гимнастики, элементы стрейтчинговой гимнастики.

Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

Спортивные игры:

Баскетбол

Совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях);

Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание);

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;

На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

Волейбол

Совершенствование техники приема и передач: варианты техники приема и передач;

Совершенствование техники подач: варианты подач мяча;

Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку;

Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка;

Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

Лыжная подготовка

Освоение техники лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные ; переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни ; преодоление подъемов и препятствий ; элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование ; прохождение дистанции 6 км.

Знания о физической культуре: правила соревнований по лыжным гонкам, техника безопасности при занятиях лыжным спортом, первая помощь при травмах и обморожениях;

Ритмическая гимнастика

Система этих упражнений направлена на укрепление здоровья, развития силы и выносливости, формирования красивого телосложения. В качестве отягощений используются набивные мячи, вес собственного тела, различные тренажеры. Данные упражнения позволяют акцентировать нагрузку на отстающих в развитии отдельных групп мышц, исправить или даже устранить дефекты телосложения, нормализовать вес. Смысл применяемой в таких упражнениях нагрузки заключается в том, чтобы вынудить каждую мышечную группу преодолевать сопротивление чуть больше, чем обычно.

Тематический план курса 11 класса

№	Название раздела	Количество	
		По плану	По программе
1	Легкая атлетика	24	24
2	Гимнастика и элементы акробатики	14	14
3	Лыжная подготовка	14	14
4	Баскетбол	15	15
5	Волейбол	15	15
6	Ритмическая гимнастика	19	19
	Итого	105	105

5. Планируемые результаты изучения учебного курса.

В результате изучения курса учащиеся 11 классе должны:

знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- требования безопасности на занятиях физической культурой;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

уметь

- планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы самообороны, страховки и само страховки;

- выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- выполнять простейшие приемы самомассажа;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

Способы оценки планируемых результатов образовательного процесса

Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с

Контрольные нормативы 11 класс

Контрольные упражнения	Юноши			
	Учащиеся	“5”	“4”	“3”
Оценка				
Челночный бег 3x10	8.4	9.3	9.7	
Бег 30 м, секунд	5,4	5,8	6.2	
Бег 1000 м	4.55	5.12	6.0	
Бег 100 м, секунд	16,0	17.0	18.0	
Бег 2000 м, мин	10,0	10.4	12,0	
Бег 3000 м, мин				
Прыжки в длину с места	185	170	160	
Подтягивание на высокой перекладине	25	18	13	

Сгибание и разгибание рук в упоре	26	20	15
Наклоны вперед из положения сидя	24	18	13
Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа	29	23	11
Бег на лыжах 1 км, мин	6,00	6,3	7,1
Бег на лыжах 2 км, мин	12,15	13,00	13,40
Бег на лыжах 3 км, мин	18,30	19,30	21,00
Бег на лыжах 5 км, мин	Без учета времени		
Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	140	110	75

6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

№	Название раздела. Тема урока.	Дата проведения
1	Вводный инструктаж. Нормы комплекса ГТО. <i>ИОТ-003-2014.</i> Низкий стар, стартовый разгон.	
2	Спринтерский бег.	
3	Низкий старт-30м. Бег по дистанции 70-90 м.	
4	Низкий старт-30 м. Бег по дистанции..	
5	Бег на длинные дистанции.	
6	Бег на длинные дистанции.	
7	Бег 60 м. Развитие скоростных качеств.	
8	Прыжки в длину с места.	
9	Бег на средние дистанции. Бег 100 м.	
10	Бег 500 м. Развитие скоростной выносливости.	
11	Бег на длинные дистанции. Контроль бега на 2000 м.	
12	Метание мяча на дальность. Челночный бег 3-10.	
13	Техника передвижений, остановки. Баскетбол <i>ИОТ-004-2014</i>	
14	Составление комплекса упражнений направлен. на мышцы ниж. кон.	
15	Техника ведения, бросков, ловли и передач мяча.	
16	Техника ведения, бросков, ловли и передач мяча.	
17	Тактические действия в защите и в нападении.	
18	Ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок.	
19	Круговая тренировка	
20	Тактические действия в защите и в нападении.	
21	Закрепить комплекс упражнений с баскетбольными мячами.	
22	Тактические действия в защите и в нападении	
23	Передача мяча одной рукой в движении.	
24	Тактика игры.	

25	Ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок.	
26	Тактика игры.	
27	Тактика игры.	
28	Гимнастика и элементы акробатики.	
	<i>ИОТ-001-2014</i>	
29	Комплекс анаэробных упражнений.	
30	Инструктаж по ТБ на уроках ФК с элементами ритмической гимнастики.	
31	Упражнение в равновесии. Упражнения на гимнастическом бревне.	
32	Упражнение в равновесии. Акробатика	
33	Элементы ритмической гимнастики.	
34	Акробатические элементы. Соединение элементов на бревне.	
35	Упражнения в висах и упорах.	
36	Техника выполнений упражнений по ритмической гимнастики.	
37	Развитие силы. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	
38	Развитие координационных способностей.	
39	Техника выполнения упражнений по ритмической гимнастике.	
40	Развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
41	Развитие координационных способностей.	
42	Техника выполнения упражнений по ритмической гимнастике.	
43	Комплекс анаэробных упражнений.	
44	Акробатические соединение элементов на бревне.	
45	Упражнения в положении стоя.	
46	Выполнение упражнений на гимнастическом бревне.	
47	Выполнение упражнений на гимнастическом бревне.	
48	Упражнения в положении стоя.	
49	<i>ИОТ-004-2014.</i> Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.	
50	Верхняя передача мяча; учебные игры.	
51	Упражнения в исходном положении сидя и лежа.	
52	Учебные игры. Верхняя и нижняя передача мяча.	
53	Верхняя и нижняя передача мяча. Учебные игры.	

54	Упражнения в исходном положении сидя и лежа.	
55	Подача мяча, учебные игры.	
56	Подача мяча, учебные игры. Контроль защитных действий -учет.	
57	Серия танцевальных упражнений.	
58	Лыжная подготовка	
	<i>ИОТ-003-2014.</i>	
	Классические ходы.	
59	Попеременный двухшажный ход- учет.	
60	Серия танцевальных упражнений.	
61	Коньковый ход (одновременные и попеременные)	
62	Коньковый ход (одновременные и попеременные)	
63	Серия танцевальных упражнений.	
64	Одновременный одношажный ход.	
65	Контроль дистанции 1 км.	
66	Серия упражнений на дыхание и расслабление- учет.	
67	Техника одновременного одношажного хода.	
68	Одновременный двухшажный ход.	
69	Серия упражнений на дыхание и расслабление.	
70	Контроль дистанции 2 км.	
71	Преодоление впадин, техника выполнения торможений, поворотов	
72	Серия упражнений на дыхание и расслабление.	
73	Переход с одновременных ходов на попеременные.	
74	Переход с одновременных ходов на попеременные.	
75	Упражнения в положении стоя и лежа- учет.	
76	Преодоление подъемов и препятствий.	
77	Техника лыжных ходов.	
78	Упражнения в положении стоя и лежа- учет.	
79	Инструктаж по ТБ при занятиях в спортивном зале.	

	Строевые упражнения.	
80	Прыжки в высоту.	
81	Комплекс ритмической гимнастики.	
82	Прыжки в высоту.	
83	Контроль выполнения поднимания туловища из И.п.- лёжа на спине за 1 минуту.	
84	Комплекс ритмической гимнастики.	
85	Волейбол	
	<i>ИОТ-004-2014.</i>	
	Подача мяча, учебные игры.	
86	Подача мяча, учебные игры	
87	Технические действия в защите и в нападении.	
88	Подача мяча, учебные игры	
89	Подача мяча, учебные игры	
90	Тактические действия в защите и нападении. Нападающий удар, постановка блока.	
91	Тактические действия в защите и нападении. Нападающий удар, постановка блока.	
92	Верхняя передача мяча, прием мяча с низу.	
93	Технические действия в защите и в нападении.	
94	Легкая атлетика.	
	<i>ИОТ -005-2014.</i>	
	Низкий старт-30 м. –учет. Спринтерский бег.	
95	Контроль бега на 100 м. Прыжки в длину.	
96	Бег 60 м. – учет. Развитие скоростных качеств.	
97	Челночный бег 3-10. – учет. Метание мяча на дальность.	
98	Бег 1000 м.- учет.	
99	Бег на длинные дистанции.	
100	Бег на длинные дистанции.	
101	Полоса препятствий. Эстафетный бег.	
102	Эстафетный бег.	

КАЛЕНДА
РНОЕ

ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература	
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11х классов. М.: Просвещение, 2011.	
1.3	«Физическая культура» 10-11 классы: учеб. Для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под редакцией В. И. Ляха- 7-е изд.- М.: Просвещение, 2012.	
1.4	Рабочая программа по физической культуре	
2.	Дополнительная литература для учителя	
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	
2.2	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. М., Физкультура и спорт, 1998	
2.3	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2010г.	
2.4	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1-6 классы. Издательство «Первое сентября», 2002	
2.5	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. Москва 2005	
3	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	
4	Технические средства обучения	
4.1	Музыкальный центр	
4.2	Аудиозаписи	
5.	Учебно-практическое оборудование	
5.1	Бревно гимнастическое напольное	
5.2	Козел гимнастический	
5.3	Канат для лазания	
5.4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	
5.5	Стенка гимнастическая	
5.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длина 4 метра)	
5.7	Комплект навесного оборудования	
5.8	Мячи: набивные весом 1кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	
5.9	Палка гимнастическая	
5.10	Скакалка детская	
5.11	Мяч гимнастический	
5.12	Гимнастический подкидной мост	
5.13	Кегли	
5.14	Обруч пластиковый детский	

5.15	Планка для прыжков в высоту	
5.16	Стойка для прыжков в высоту	
5.17	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	
5.18	Лента финишная	
5.19	Рулетка измерительная	
5.20	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
5.21	Лыжи	
5.22	Щит баскетбольный тренировочный	
5.23	Сетка для хранения и переноски мячей	
5.24	Сетка волейбольная	
5.25	Аптечка	

Д – демонстрационный экземпляр (1)

К – полный комплект (для каждого ученика)

Ф – комплект для фронтальной работы

П – комплект

Рабочая программа составлена с учетом индивидуальных особенностей юношей 11 класса и специфики данного классного коллектива.

При составлении программы я учитывала психологические особенности учащихся. Учитываю интересы и склонности детей.

Для реализации программы мною будут использованы образовательные технологии:

- информационно-коммуникационные технологии;
- исследовательские методы обучения;
- методика мониторинга;
- здоровьесберегающие технологии;

Основные формы организации деятельности обучающихся на учебных занятиях:

1. работа в парах и группах;
2. индивидуальная работа;
3. игровая;
4. беседа.

