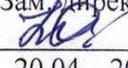


муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 33»
(МАОУ СОШ № 33)
«33 №-а Шёр школа» муниципальной асьюралана велодан учреждение
(«33 №-а ШШ» МАВУ)

Рекомендована
методическим объединением
учителей ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И ОБЖ
Протокол №_5_
от __10.04.__ 2016 г.

Согласовано:

Зам. директора по УР
 Н.Е.Осипова
20.04. 2016г.

Утвержда:

Директор МАОУ СОШ № 33
 Г.А.Овер
Приказ №6 Б/ от 22.04. 2016г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (новая редакция)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Уровень среднего общего образования

Срок освоения 2 года

Разработана в соответствии с требованиями ~~и~~ Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования

Программу составили:
Михайлова Н.Н., Чулков О.Г.

Сыктывкар, 2016

Содержание программы

1. Пояснительная записка.
2. Содержание учебного материала.
3. Тематический план.
4. Требования к уровню подготовки учащихся.
5. Критерии и нормы оценки образовательных результатов учащихся.
6. Условия реализации образовательного процесса.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10-11 классов разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 12 «Образовательные программы», ст. 28 «Компетенция права, обязанности и ответственность образовательной организации»);
- Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённого приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 №1089 (в ред. приказов Минобрнауки России от 03.06.2008 №164, от 10.11.2011 №2643, от 23.06.2015 №609);
- Приказом Министерства образования Российской Федерации от 09 марта 2004 г. №1312 «Об утверждении Федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха и А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012г.).

В соответствии с нормативными документами учебный предмет «Физическая культура» является обязательным. На его преподавание отводится 210 часов: в 10 классе - 108 часов, в 11 классе - 102 часа.

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 социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Достижение этих целей обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- ✓ укрепление здоровья, содействие гармоничному 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;
- ✓ подготовку и выполнение норм ВФСК «ГТО».

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» отличается от Примерной программы содержанием национально-регионального компонента: лыжная подготовка (в базовой части), туризм и «Общая физическая подготовка с элементами спортивных и национальных игр и национальных видов спорта». Школьный компонент вариативной части представляет собой программный материал по волейболу (дальнейшее совершенствование).

Программа по разделу «Туризм» предполагает на протяжении нескольких лет научить детей ориентироваться на незнакомой местности, формировать у них туристские умения и навыки, необходимые для обеспечения собственной безопасности в природной среде, способствовать развитию основных физических качеств: ловкости, скоростно-силовых качеств, силы и силовой выносливости, общей и специальной выносливости.

Раздел «Общая физическая подготовка с элементами подвижных, спортивных и национальных игр и национальных видов спорта» представляет собой занятия в виде круговых тренировок, занятий в тренажерном зале, аэробики, шейпинга. Как средство развития физических качеств используются также элементы спортивных игр (мини-футбол, бадминтон).

В программу включены элементы коми национальных игр и национальных видов спорта. С помощью этих самобытных средств физической культуры у учащихся воспитывается быстрота реакции, ловкость, сила и выносливость. Народные игры способствуют приобщению учащихся к физической культуре и спорту.

Решение оздоровительных задач учебного процесса невозможно без применения здоровьесберегающих технологий, пронизывающих все разделы рабочей программы учебного предмета. Теоретическая часть программы предполагает использование ИКТ и проектно-исследовательские технологии.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний».

Для реализации учебной программы учебного предмета «Физическая культура» используется учебник: Лях В. И.. Физическая культура. 10-11 класс, учебник для общеобразовательных организаций. Базовый уровень. М.: Просвещение 2014 г.

2. Содержание учебного материала 10 класс

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. Связь учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по физической культуре (инструктор по физической культуре, тренер и др.)*

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

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; в прыжках в длину и высоту с разбега; в передвижениях на лыжах;

в 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, плавания на груди, спине, боку с грузом в руке.

11 класс

Физическая культура и основы здорового образа жизни.

Физическая культура и основы здорового образа жизни
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.
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» Советская история ВФСК «ГТО». Современное возрождение. Ступени, требования и нормативы.

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 и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО); **Связь учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по физической культуре (спортивный комментатор, спортивный психолог, спортивный журналист и др.)**

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; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; 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.

Общая физическая подготовка с элементами спортивных, национальных игр и национальных видов спорта

В этом разделе программы выделены различные упражнения для развития физических качеств: скоростно-силовых, силы и силовой выносливости, гибкости, координации, ловкости, выносливости. Эти занятия проводятся в виде круговых тренировок, занятий в тренажерном зале, аэробики, шейпинга. Как средство развития физических качеств используются также элементы спортивных игр (мини-футбол,

бадминтон), коми национальных игр и национальных видов спорта. Элементы этого раздела используются как отдельно, так и в пределах других разделов программы. Например, на уроках гимнастики, легкой атлетики, туризма.

На современном этапе развития школы ученики имеют слабое представление о национальных играх, состязаниях и забавах, составляющих основу национальной культуры Коми народа и физической подготовки их предков. Для преодоления этого недостатка в системе физического воспитания и внедряются в рабочую программу по физической культуре Коми народные игры и развлечения. С возрастом увеличиваются возможности для использования силовых и акробатических игр. Их с успехом можно использовать в старшем звене для 10-11 классов, тем более у Коми народа выработано множество игр-испытаний для юношей: “Тырничон лэптасьны” (“Борьба сидя”); “Ляскасьны” (“Борьба стоя”). Большинство названных выше игр можно проводить фронтально, с целым классом, например, “Ошкысь”; “Ёма”; “Тымон”; и др. Некоторые же народные игры предназначены для группового использования.

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.

Туризм

Основы туристской подготовки

Туризм, как вид активного отдыха. Виды туризма. Подготовка к многодневному походу. Туристские должности в группе: постоянные и временные. Организация туристского быта: выбор места для привала и бивака, типы костров, уход за личным и групповым снаряжением. Подведение итогов похода. Составление отчета. Ремонт инвентаря.

Основы гигиены

Профилактика травматизма и заболеваний в туризме. Оказание первой доврачебной помощи при укусах насекомыми и пауками, при пищевых отравлениях.

Помощь в подготовке и проведении соревнований по туризму и ориентированию в младших классах

Тематическое планирование

Из-за отсутствия прыжковой ямы для прыжков в длину с разбега программы лёгкая атлетика, освоение материала происходит через включение разнообразных легкоатлетических прыжковых упражнений и подводящих упражнений для освоения техники прыжка.

Обучение гимнастическим упражнениям и элементам комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки) происходит с использованием: подводящих и специально-подготовительных упражнений на перекладине, гимнастической стенке, бревне и гимнастической скамейке.

Из-за отсутствия бассейна и возможности его посещать, материал изучается теоретически, с использованием имитационных упражнений, общеразвивающих упражнения и для развития координационных и кондиционных способностей. Материал даётся совместно с материалом лёгкой атлетики.

Спортивные игры Баскетбол (юноши и девушки).

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование ловли и передач 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, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Совершенствование тактики игры.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам. по основным правилам.

Волейбол (юноши и девушки).

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование техники приема и передач мяча. Варианты техники приема и передач мяча.

Совершенствование техники подач мяча. 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. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по основным правилам.

Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму).

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владении мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.

Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. Координационная сложность упражнений, объем и интенсивность, условия их

выполнения определяются учителем в соответствии с методическими требованиями и индивидуальными различиями девушек и юношей.

Развитие выносливости.

Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 сек. до 18 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10-13 сек., подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, 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. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

Самостоятельные занятия по разделу.

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

Овладение организаторскими способностями.

Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятий.

Гимнастика с элементами акробатики

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения.

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах; в занятиях с девушками – упражнения на тренажерах, шейпинг, аэробика.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики Совершенствование строевых упражнений.

Юноши и девушки. Пройденный материал в предыдущих классах. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.

Юноши и девушки. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.

Юноши. С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами.

Девушки. Ритмическая гимнастика, шейпинг, упражнения на тренажерах и с отягощениями. Освоение и совершенствование висов и упоров.

Юноши. Пройденный материал в предыдущих классах. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре. Подъем переворотом, соскок махом назад.

Девушки. Из виса на гимнастической стенке поднимание прямых и согнутых ног. Освоение и совершенствование опорных прыжков.

Юноши. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (X классы) и 120-125 см (XI классы).

Девушки. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений.

Юноши. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину (высота 150-180 см).

Девушки. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.

Юноши и девушки. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях.

Развитие координационных способностей.

Юноши, девушки. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Юноши. Лазание по гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

Девушки. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Юноши и девушки. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча. Развитие гибкости.

Юноши и девушки. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

Знания о физической культуре.

Юноши и девушки. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Самостоятельные занятия.

Юноши и девушки. Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

Овладение организаторскими способностями.

Юноши и девушки. Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.

Легкая атлетика

В X-XI классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний.

Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных способностей (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений). Увеличивается процент упражнений, сопряженно воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки.

Программный материал по легкой атлетике Совершенствование техники спринтерского бега.

Юноши и девушки. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Совершенствование техники длительного бега.

Юноши. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на

3000 м. *Девушки.* Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.

Бег на 2000 м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Юноши и девушки. Прыжки в длину с 13-15 шагов

разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту

с разбега. Юноши и девушки. Прыжки в высоту с 9-11

шагов разбега. Совершенствование техники метания в

цель и на дальность.

Юноши. Метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м; по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Девушки. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости.

Юноши и девушки. Длительный бег (юноши — до 25 мин., девушки — до 20 мин.), кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Юноши и девушки. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных способностей.

Юноши и девушки. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

Развитие координационных способностей.

Юноши и девушки. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.

Знания о физической культуре.

10 класс. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.

11 класс. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений

10-11 класс. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Правила соревнований.

10-11 класс. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах.

Самостоятельные занятия.

Юноши и девушки. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Овладение организаторскими способностями.

Юноши и девушки. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

Лыжная подготовка

Освоение техники и тактики лыжных ходов.

X класс. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий.

XI класс. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжника. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.

Развитие выносливости.

X класс. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши). *XI класс.* Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).

Знания о физической культуре.

X-XI классы. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Плавание.

Материал изучается теоретически с применением имитационных упражнений и использованием общеразвивающих упражнения для развития координационных и кондиционных качеств. Материал по плаванию проводится совместно с программой «Общая физическая подготовка с элементами спортивных и национальных игр и национальных видов спорта».

Программный материал по плаванию.

X-XI классы. Биомеханические особенности техники плавания. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Индивидуальная подготовка и техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Выполнение обязанностей судьи. Основы методики и организации занятий с младшими школьниками Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитию двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях плаванием. Плавание изученными спортивными способами (самостоятельно, вне урока)

3. Тематический план

10 класс

Вид программного материала.	Количество часов.
-----------------------------	-------------------

Физическая культура и основы здорового образа жизни.	10 часов
Прикладная подготовка: кроссовая подготовка	19 часов
Физкультурно-оздоровительная деятельность: гимнастика с элементами акробатики, аэробика.	19 часов
Спортивно-оздоровительная деятельность.	
Лёгкая атлетика.	19 часов
Спортивная игра баскетбол.	14 часов
Спортивная игра волейбол.	27 часов
Итого	108 часов

Тематический план

11 класс

Вид программного материала.	Количество часов.
Физическая культура и основы здорового образа жизни.	11 часов
Прикладная подготовка: кроссовая подготовка	13 часов
Физкультурно-оздоровительная деятельность: гимнастика с элементами акробатики, аэробика.	19 часов
Спортивно-оздоровительная деятельность.	
Лёгкая атлетика.	19 часов
Спортивная игра баскетбол.	13 часов
Спортивная игра волейбол.	27 часов
Итого	102 часа

4. Требования к уровню подготовки выпускников 11 класс

В результате изучения физической культуры учащийся 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;
- Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья, ГТО.

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, 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;
- выполнять упражнения по требованиям норм ГТО

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- 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. (абзац введен Приказом Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643)

5. Критерии и нормы оценки образовательных результатов учащихся

Контроль и оценка на занятиях со старшеклассниками используются для того, чтобы закрепить потребность юношей и девушек в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у них адекватную самооценку, стимулировать их к индивидуальному самосовершенствованию. При оценке успеваемости отдается предпочтение качественным критериям:

степени владения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, уровень технико-тактического мастерства, умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом не забываем и о количественных показателях в различных видах двигательных действий. Как и на предыдущих возрастных этапах, юноши и девушки поощряются за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, умения самостоятельно заниматься, вести здоровый образ жизни, познавательную активность к вопросам физической культуры и укрепления здоровья.

Оценивая достижения ученика по физической подготовке, учитывается не столько высокий исходный уровень, что само по себе свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках, сколько индивидуальные темпы продвижения (сдвиги) в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей

Кроме того, достижение требований к умениям, знаниям и навыкам проверяются во время участия учащихся в школьных и городских олимпиадах, соревнованиях по различным видам спорта, во время двусторонних игр на уроке, проведении разминок и частей урока в своем классе и в младших классах, участие в проведении и судействе различных конкурсов и соревнований, проведении самостоятельных

занятий. Судейство спортивных соревнований по командным (игровым) видам спорта: футболу (мини-футболу), баскетболу, волейболу и др.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к *подготовительной медицинской группе*, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Школьники *специальной медицинской группы* оцениваются по уровню овладения ими раздела «Основы знаний», умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнения доступных для них двигательных действий.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащихся получают положительную отметку по предмету «Физическая культура». Градация положительной отметки («2», «3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний. Оценивая знания учащихся, учитывается глубина и полнота знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Отметка «5» - выставляется за ответ, в котором учащиеся демонстрируют глубокое понимание сущности материала, логично его излагают, используя примеры из практики, своего опыта.

Отметка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Отметка «3» - учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Отметка «2» - выставляется за непонимание и незнание материала программы.

По технике владения двигательными действиями (умениями и навыками):

Отметка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Отметка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Отметка «3» - учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Отметка «2» - выставляется за непонимание и незнание материала программы.

По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Отметка «5» - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценивать его. Отметка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Отметка «3» - учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую или ритмическую гимнастику; испытывают затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Отметка «2» - учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, принимая во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств принимаются во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений у конкретного ученика. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не планируется больших сдвигов. При прогнозировании показательной выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть выше. При оценке прироста на отметку «5», «4», «3» необходимо исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания по улучшению показателей физической подготовленности представляют для учащихся определенную трудность, но реально выполнимые. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание для выставления учащемуся высокой отметки. Итоговая отметка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют отметки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими раздела «Основы знаний», умением осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия

1. Выполнение контрольных нормативов по отдельным разделам программы:

Класс	№	Контрольное упражнение	Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
10	1	Бег 100м.(сек)	14,5	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8
	2	Бег 5000/3000 м.	Без учета времени					
	3	Бег 3000/2000 м. (мин.сек.)	13.30	15.30	17.00	10.10	11.40	12.40
	4	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»(см.)	135	125	115	115	110	100

	5	Прыжок в длину с места (см.)	220	200	180	180	160	135
	6	Метание гранаты на дальность (м.)	32	26	22	18	13	11
	7	Бег на лыжах 5/3км. в (мин.сек.)	27.00	29.00	31.00	19.00	20.00	21.00
11	1	Бег 100м.(сек)	14,2	14,5	15,0	16,0	16,5	17,2
	2	Бег 3000/2000 м (мин.сек.)	13.00	15.00	16.30	10.00	11.30	12.30
	3	Бег 5000/3000 м (мин.сек.)	Без учета времени					
	4	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»(см.)	140	125	115	120	110	105
	5	Прыжок в длину с места (см.)	230	210	180	185	165	140
	6	Метание гранаты на дальность (м.)	38	32	26	21	15	13
	7	Бег на лыжах 5/3км. (мин.сек.)	25.00	27.00	29.00	18.30	20.30	21.30

2. Тестирование физической подготовленности

Контрольное упражнение	класс	Уровень физической подготовленности / оценка					
		юноши			девушки		
		Низкий 3	Средний 4	Высокий 5	Низкий 3	Средний 4	Высокий 5
1.Бег 30м. (сек.)	10	5,4 и в.	5,3-4,9	4,8 и н.	5,9 и в.	5,8-5,2	5,1 и н.
	11	5,1	5,0-4,6	4,5	5,8	5,7-5,1	5,0
2.Бег 1000м. (мин. сек.)	10	5.31 и в.	5.30-3.37	3.36	6.31 и в.	6.30-4.31	4.30
	11	5.16	5.15-3.21	3.20	6.21	6.20-4.20	4.20
3.Челночный бег 3x10м.(сек.)	10	8,2 и в.	8,1-7,6	7,5 и н.	9,7 и в.	9,6-8,7	8,6 и н.
	11	8,1	8,0-7,5	7,4	9,6	9,5-8,7	8,6
4.Прыжок в длину с места (см.)	10	190 и н.	191-225	220 и в.	147 и н.	148-180	181 и в.
	11	199	199-226	230	147	148-174	175
5.Подтягивание (кол-во раз)	10	7 и н.	8-10	11 и в.	8 и н.	9-14	15 и в.
	11	8	9-11	12	9	10-15	16
6.Поднимание туловища За 30 сек. (кол-во раз)	10	21 и н.	22-26	27 и в.	15 и н.	16-20	21 и в.
	11	22	23-27	28	16	17-21	22
7.Наклон вперед сидя (см.)	10	8 и н.	9-10	11 и в.	14 и н.	15-17	18 и в.
	11	8	9-14	15	14	15-17	18
8.Прыжки через скакалку (кол-во раз)	10	95 и н.	96-134	135 и в.	115 и н.	116-144	145 и в.
	11	100	101-139	140	115	116-144	145

9.Сгибание и разгибание рук В упоре лежа (кол-во раз)	10 11	30 и н. 35	31-39 38-44	40 и в. 45	9 и н. 9	10-14 10-14	15 и в. 15
10.Бросок набивного мяча на дальность (см.)	10 11	595 и н. 625	600-790 630-810	795 и в. 815	465 и н. 485	470-575 490-595	580 и в. 600
11.Многоскоки / 5 пр. (м.)	10 11	10.50 и н. 11.00	10.6-11.4 11.1-11.9	11.50 и в. 12.00	9.00 и н. 9.00	9.1-9.9 9.1-9.9	10.00 и в. 10.00
12. Приседание на обеих ногах за 1 мин (кол. раз)	10 11	48 и н. 52	49-61 53-64	62 и в. 65	42 и н. 45	43-55 46-58	53 и в. 56

3. Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками: выполнение упражнений на технику во всех разделах программы:

В легкой атлетике это:

- метание малого мяча с разбега и в цель при разучивании упражнения; - прыжок в высоту способом «перешагивание» в 5 классе;

В спортивных играх:

- выполнение передач, бросков, ведения, остановок, других технических элементов; *В гимнастике:*

отдельные разучиваемые упражнения и комбинации

элементов в: - акробатике,

- висах и упорах,

- опорных

прыжках, -

равновесии

В лыжной подготовке:

- техника выполнения лыжных ходов, переходов с одних ходов на другие, способов спуска и подъема в гору, поворотов и торможений.

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко. При оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

аргум

4. При оценке усвоения теоретических знаний:

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

6. Условия реализации образовательного процесса

6.1. Список тех. оборудования, мебели и др. учебного оснащения в спортзале

№	Наименование	Инвентарный номер	Количество
1	Стол преподавателя с подвесной тумбой	01638541,8618,8619	3
2	Стул п/м	00000098	3
6	Ворота для мини-футбола	01639040-1	1
7	Ворота для мини-футбола	01639040-2	1
8	Ворота мини-футбольные	01639009	1
9	Диван угловой	01632100	1
10	Доска наклонная	01639125	1
11	Козел гимнастический	01639043	1
12	Козел гимнастический	01639046	1
13	Комплект для баскетбола	01383720	1
14	Компьютер в составе: Системный блок IntelCore + Монитор 19"	01385152	1
15	Монитор ЖК 19" Belnea	01385063	1
16	Мостик гимнастический пружинный	01639045-1	1
17	Мостик гимнастический пружинный	01639045-2	1
18	Музыкальный центр Panasonic	01385245	1
19	Мяч волейбольный	01639126	1
20	Мяч волейбольный Mikasa	01639055-1	1
21	Мяч волейбольный Mikasa	01639055-2	1
22	Мяч волейбольный Mikasa	01639055-3	1
23	Мяч волейбольный Mikasa	01639055-4	1
24	Мяч волейбольный Mikasa	01639055-5	1
25	Мяч волейбольный Mikasa	01639055-6	1
26	Принтер Canon i-SENSYS LBP6020B	01385145	1
27	Стенка гимнастическая	01639041-1	1
28	Стенка гимнастическая	01639041-2	1
29	Стенка гимнастическая	01639041-3	1
30	Стенка гимнастическая	01639041-4	1
31	Стенка гимнастическая	01639041-5	1
32	Стенка гимнастическая	01639041-6	1
33	Стол для настольного тенниса	01638290	1
34	Стол для настольного тенниса	01638304	1
35	Щит баскетбольный	01639042-1	1
36	Щит баскетбольный	01639042-2	1
37	Антенна волейбольная	00000416	1
38	Ботинки лыжные	2.053.5.003	37
39	Ботинки лыжные	00000512	15

40	Бревно гимнастическое	00000014	1
41	Гантели разные	00000018	40
42	Гантель 2кг.	00000457	10
43	Гантель 3 кг.	00000458	10
44	Гирлянда	00000777	2
45	Граната	00000020	20
46	Граната 500 г.	00000463	3
47	Дартс	00000774	4
48	Доска для пресса к стенке гимнастическая	00000422	3
49	Игла для мяча	00000778	1
50	Игла для насоса	00000428	2
51	Карманы для антенн	00000415	1
52	Коврик для аэробики	00000423	19
53	Коврик складной пенопол	00000732	10
54	Кольцо баскетбольное	00000042	4
55	Комплекс в составе: корзина баскетбольная с сеткой на щите (без формы), игровая, пластик	01638210	1
56	Конус тренировочный	00000424	10
57	Лестница гимнастическая	00000125	2
58	Лыжи (пары) + палки (пара)	01638387	1
59	Лыжи (пары) + палки (пара)	01638389	1
60	Лыжи (пары) + палки (пара)	01638390	1
61	Лыжи в комплекте (Лыжи-палки-крепления)	00000465	37
62	Лыжи с креплениями	00000511	23
63	Мат поролоновый	01638270	1
64	Мат поролоновый	01638280	1
65	Мат поролоновый	01638294	1
66	Мат поролоновый	01638295	1
67	Мат поролоновый	01638300	1
68	Мат поролоновый	01638301	1
69	Мат поролоновый	01638296	1
70	Мат поролоновый	01638297	1
71	Мат поролоновый	01638298	1
72	Мат поролоновый	01638299	1
73	Мат поролоновый	01638302	1
74	Мат поролоновый	01638303	1
75	Мегафон	00000734	1
76	Медицибол 2 кг.	00000462	4
77	Медицинбол 3 кг.	00000461	4
78	Медицинбол 4 кг.	00000460	4
79	Медицибол 6 кг.	00000459	4
80	Мяч	1.013.8.0197	10
81	Мяч	00000770	11
82	Мяч б/теннис	00000426	1
83	Мяч баскетбольный	00000515	6
84	Мяч баскетбольный TORRESBM 300 p.6	00000433	6
85	Мяч баскетбольный TORRESBM 300 p.7	00000435	6
86	Мяч баскетбольный TORRESBM 900 p.6	00000434	1
87	Мяч баскетбольный TORRESBM 300 p.5	00000408	9

88	Мяч баскетбольный TORRESBM 900 p.7	00000409	4
89	Мяч волейбольный	00000693	4
90	Мяч волейбольный MIKASA MIVA	00000439	1
91	Мяч волейбольный MIKASA, p.5	00000436	5
92	Мяч волейбольный TORRESBM 1200? h/5	00000413	9
93	Мяч волейбольный TORRESDid, p.5	00000412	5
94	МячволейбольныйTORRES Simple, p.5	00000411	5
95	Мяч гандбольный	00000429	2
96	Мяч для метания	00000418	6
97	Мяч поролоновый	00000729	5
98	Мяч резиновый	00000730	9
99	Мяч футбольный	00000514	5
100	Мяч футбольный TORRES Street p.5	00000456	1
101	Насос	00000773	3
102	Насос напольный	00000419	1
103	Обруч алюминиевый	00000726	10
104	Палка гимнастическая	00000425	30
105	Палки лыжные	00000510	23
106	Планка для прыжков в высоту	00000421	1
107	Ракетка для н/тенниса	00000771	22
108	Ролик гимнастический	00000430	4
109	Рулетка	00000733	1
110	Свисток	00000437	2
111	Свисток пластиковый	00000432	1
112	Свисток пластиковый	00000440	1
113	Секундомер	00000772	2
114	Секундомер электронный	00000431	3
115	Секундомер электронный	00000513	2
116	Сетка баскетбольная	00000776	10
117	Сетка волейбольная	00000414	1
118	Сетка волейбольная	00000464	1
119	Сетка для мини-футбола	01639010	1
120	Сетка для настольного тенниса	00000140	1
121	Сетка для мини-футбола	00000417	1
122	Скакалка	00000727	10
123	Скакалка 1,8 м.	00000737	1
124	Скакалка с утяжелителем	00000728	3
125	Скамья гимнастическая	01638476, 77, 78, 79	4
126	Стойка для прыжков	00000420	1
127	Стойка для штанги	00000143	1
128	Табло	00000775	1
129	Табло судейское	00000427	1
130	Тренажер координационный лестница	00000438	1
131	Упоры для отжимания	00000731	4

6.2. Дорожная карта оснащения

№ Комплекс оснащения		Имеющееся количество	Необходимое количество	Приобретение 2015-2016 уч.год	Приобретение 2016-2017 уч.год	Приобретение 2017-2018 уч.год	Приобретение 2018-2019 уч.год	Приобретение 2019-2020 уч.год
Подраздел 4. Спортивный комплекс								
Оборудование универсального спортивного зала 24 x 42 м								
1.	Табло электронное игровое (для волейбола, баскетбола, футбола, гандбола) с защитным экраном	0	1	-	-	-	-	1
2.	Комплект скамеек и систем хранения вещей обучающихся	6	6	-	-	-	-	-
3.	Стеллажи для инвентаря	0	5	-	-	-	-	-
Спортивные игры								
4.	Стойки волейбольные универсальные на растяжках (для волейбола, бадминтона, тенниса) с механизмом натяжения, протектором и волейбольной сеткой.	0	2	-	-	-	2	-
5.	Ворота для гандбола, минифутбола складные (Комплект из 2-х ворот с протекторами и сетками)	2	2	-	-	-	-	-
6.	Мяч баскетбольный N7 тренировочный	19	10	-	-	3	3	3
7.	Мяч баскетбольный N7 для соревнований	0	5	-	-	-	2	3
8.	Мяч баскетбольный N5	6	20	-	-	3	3	8
9.	Мяч футбольный N5 тренировочный	4	21	-	-	5	5	7
10.	Мяч футбольный N5 для соревнований	0	5	-	-	1	1	3
11.	Мяч волейбольный тренировочный	10	20	-	-	3	3	4
12.	Мяч волейбольный для соревнований	8	8	1	-	-	-	-
13.	Мяч футбольный N4	0	10	-	-	3	3	4
14.	Насос для накачивания мячей	0	3	-	-	1	1	1
15.	Жилетка игровая	0	10	-	-	1	1	1
16.	Тележка для хранения мячей	0	2	-	-	-	2	-
17.	Сетка для хранения мячей	3	4	-	-	-	1	-
18.	Конус с втулкой, палкой и флажком	0	10	-	-	3	3	4
Гимнастика, фитнес, общефизическая подготовка								
19.	Скамейка гимнастическая жесткая	6	6	-	-	-	-	-

20.	Скакалка	20	30	-	-	10	10	10
21.	Мат гимнастический прямой	16	16	-	-	-	-	-
22.	Мостик гимнастический подпружиненный	2	2	-	-	-	-	-
23.	Бревно гимнастическое напольное 3 м	1	1	-	-	-	-	-
24.	Перекладина гимнастическая пристенная	0	1	-	-	-	1	-
25.	Консоль пристенная для канатов и шестов (3 крюка)	0	1	-	-	-	-	1
26.	Канат для лазания	2	2	-	-	-	-	-
27.	Шест для лазания	0	1	-	-	-	1	-
28.	Перекладина навесная универсальная	6	6	-	-	-	-	-
29.	Брусья навесные	0	1	-	-	-	-	1
30.	Доска наклонная навесная	4	4	-	-	-	-	-
31.	Тренажер навесной для пресса	0	1	-	1	-	-	-
32.	Тренажер навесной для спины	0	1	-	-	1	1	1
33.	Комплект для групповых занятий (с подвижным стеллажом)	0	1	-	-	1	-	-
Легкая атлетика								
34.	Стойки для прыжков в высоту	2	2	-	-	-	-	-
35.	Планка для прыжков	2	3	-	-	1	-	-
36.	Мяч для метания	6	10	-	-	2	2	0
37.	Щит для метания в цель навесной	0	1	-	-	-	1	-
38.	Барьер легкоатлетический регулируемый, юношеский	0	5	-	-	-	2	3
Подвижные игры и спортмероприятия								
39.	Набор для подвижных игр (в сумке)	0	2	-	-	1	1	-
40.	Комплект для проведения спортмероприятий (в бауле)	0	1	-	-	1	-	-
41.	Комплект судейский (в сумке)	0	1	-	1	-	-	-
42.	Музыкальный центр	0	1	-	1	-	-	-
Кабинет учителя физкультуры								
43.	Персональный компьютер (ноутбук) с установленным ПО	0	1	-	1	-	-	-
44.	Стол компьютерный	0	1	-	-	1	-	-
45.	Многофункциональное устройство с цветной печатью	0	1	-	-	-	-	1
46.	Комплект видеопрограмм по физической культуре	0	1	-	-	-	1	-

47.	Информационный щит	0	2	-	-	-	1	1
Снарядная (дополнительное вариативное оборудование и инвентарь)								
48.	Стеллажи для лыж	0	1	-	-	-	1	-
49.	Лыжный комплект	30	30	-	-	-	-	-
50.	Клюшки хоккейные	0	15	-	-	5	5	5
51.	Стол для настольного тенниса передвижной для помещений	0	2	-	-	1	1	-
52.	Комплект для настольного тенниса	2	6	-	2	2	-	-
53.	Стойки для бадминтона	0	1	-	1	-	-	-
54.	Набор для бадминтона (в чехле)	9	10	-	-	1	-	-
55.	Конь гимнастический малый	0	1	-	-	-	1	-
56.	Тележка для перевозки матов	0	1	-	-	-	-	1
57.	Мат гимнастический складной	0	5	-	1	1	1	2
58.	Комплект поливалентных матов и модулей	0	5	-	-	2	2	3
59.	Определитель высоты прыжка	0	1	-	-	1	-	-
60.	Обруч гимнастический	10	15	-	-	2	2	1
61.	Медболы	10	15	-	-	2	2	1
62.	Степ- платформы	0	13	-	2	2	2	7
63.	Снаряд для функционального тренинга	0	1	-	-	-	1	-
64.	Снаряд для подтягивания/отжимания	0	2	-	1	1	-	-
65.	Тумба прыжковая атлетическая	0	1	-	-	-	1	-
66.	Канат для перетягивания	0	1	-	-	-	-	1
67.	Граната для метания	8	10	-	-	-	2	-
68.	Пьедестал разборный	0	1	-	-	1	-	-
69.	Аптечка медицинская настенная	1	1	-	-	-	-	-
70.	Стеллажи для инвентаря	0	2	-	-	-	1	1
71.	Шкаф-локер для инвентаря	0	1	-	-	-	-	1
72.	Коврик дезинфекционный	0	1	-	-	-	1	-
Малый спортивный зал 12 х 24 м								
Спортивные игры								
73.	Стойки волейбольные универсальные пристенные (для волейбола, бадминтона, тенниса) с механизмом	0	2	-	-	-	1	1

	натяжения, протектором и волейбольной сеткой							
74.	Лента для художественной гимнастики	0	10	-	-	3	3	4
Комплект для фитнеса и хореографии								
75.	Зеркало травмобезопасное	0	6	-	-	2	2	2
76.	Станок хореографический двухрядный	0	1	-	-	-	-	1
77.	Кронштейн для фитболов	0	1	-	-	-	-	1
78.	Комплект баннеров для оформления зала	0	4	-	1	1	1	1
79.	Телевизор с DVD на кронштейне	0	1	-	-	-	-	1
80.	Музыкальный центр	0	1	-	-	1	-	-
81.	Комплект для групповых занятий (с подвижным стеллажом)	0	1	-	-	-	1	-
82.	Комплект для силовой гимнастики (с подвижным стеллажом)	0	1	-	-	1	-	-
83.	Банкетки	0	10	-	-	3	3	4
84.	Мяч для фитнеса	0	15	-	-	5	5	5
85.	Шкаф-локер для инвентаря	0	1	-	-	-	-	1
86.	Коврик дезинфекционный (с дезинфекционным раствором)	0	1	-	-	-	1	-
Дополнительное вариативное оборудование по видам спорта								
Бадминтон								
87.	Волан	6	10	-	4	-	-	-
88.	Ракетка для бадминтона	9	9	-	--	-	-	-
89.	Сетка для бадминтона	1	1	-	-	-	-	-
90.	Струны для бадминтона	0	2	-	-	-	1	1
Баскетбол								
91.	Кольцо баскетбольное	4	4	-	-	-	-	-
92.	Сетка баскетбольная	4	4	-	-	-	-	-
93.	Стойки баскетбольная игровая передвижная (детская), мобильная, стационарная	0	1	-	-	-	-	1
94.	Ферма для щита баскетбольного	0	2	-	-	-	1	1
95.	Щит баскетбольный	4	4	-	-	-	-	-
96.	Мячи баскетбольные (размер 3, 5, 6, 7)	19	19	-	-	-	-	-
Волейбол								
97.	Антенны с карманом для сетки	2	2	-	-	-	-	-

98.	Вышка судейская универсальная	0	1	-	-	-	-	1
99.	Мяч волейбольный	18	20	-	-	1	1	-
100.	Сетка волейбольная	1	1	-	-	-	-	-
101.	Стойка волейбольная универсальная	0	2	-	-	-	-	1
102.	Тренажер для волейбола	0	1	--	-	-	1	-
Дартс								
103.	Дротик	0	20	-	5	5	5	5
104.	Мишень	0	4	-	1	1	1	1
Легкая атлетика								
105.	Брусok для отталкивания	0	10	-	2	2	2	4
106.	Диск легкоатлетический	0	10	-	-	2	2	6
107.	Дорожка для разбега	0	2	-	-	1	1	-
108.	Зона приземления для прыжков	0	1	-	-	-	-	1
109.	Линейка для прыжков в длину	0	1	-	-	-	1	-
110.	Метательный снаряд	0	1	-	-	-	1	-
111.	Стартовая колодка легкоатлетическая	0	5	-	-	2	2	1
112.	Экран защитный	0	1	-	-	-	-	1
113.	Эстафетная палочка	2	5	-	3	1	1	-
Лыжные гонки								
114.	Ботинки для лыж	60	60	-	-	-	-	-
115.	Инвентарь для мелкого ремонта лыж	0	1	-	-	1	-	-
116.	Инвентарь для обработки лыж	0	1	-	1	-	-	-
117.	Крепления для лыж	0	10	-	-	3	3	4
118.	Лыжи	30	30	-	-	-	-	-
119.	Лыжные палки	60	60	-	-	-	-	-
120.	Смазки для лыж	0	2	-	1	1	-	-
121.	Станок для обработки и подготовки лыж	0	1	-	1	-	-	-
Настольный теннис								
122.	Мяч для настольного тенниса	0	20	-	5	5	5	5
123.	Ракетка для настольного тенниса	6	10	-	2	2	2	2
124.	Сетка	2	2	-	-	-	-	-
Пулевая стрельба								

125.	Доска информационная	0	1	-	-	1	-	-
126.	Инвентарь для стрельбы	0	1					
127.	Металлический сейф	1	1	-	-	-	-	-
128.	Очки защитные	0	8	-	-	3	3	2
129.	Пневматическая винтовка	8	10	1	2	-	-	-
130.	Пневматический пистолет	2	2	-	-	-	-	-
131.	Пулеулавливатель с мишенью	0	1	-	-	-	1	-
Скалолазание								
132.	Каска	0	5	-	-	-	-	5
133.	Релаксационная стенка	0	1	-	-	-	-	1
134.	Оборудование для скалодрома с зацепками	0	1	-	-	-	-	1
135.	Специальное снаряжение	0	5	-	-	-	-	5
136.	Страховочное снаряжение	0	5	-	-	-	-	5
137.	Траверсы	0	2	-	-	-	-	2
Спортивная гимнастика								
138.	Бревно гимнастическое напольное постоянной высоты	1	1	-	-	-	-	-
139.	Бревно гимнастическое тренировочное	0	1	-	-	-	-	1
140.	Козел гимнастический	2	2	-	-	-	-	-
141.	Конь гимнастический	0	1	-	-	-	1	-
142.	Скамейка гимнастическая универсальная (бревно напольное)	6	6	-	-	-	-	-
Спортивное ориентирование и спортивный туризм								
143.	Веревка туристическая	0	4	-	-	2	2	-
144.	Емкость для воды	0	2	-	-	-	-	2
145.	Коврик бивачный	0	10	-	2	2	2	4
146.	Компас спортивный	0	5	1	1	1	1	1
147.	Комплект туристический бивуачный	0	2	-	-	1	1	-
148.	Контрольный пункт с системой отметки	0	5	-	-	-	2	3
149.	Костровой набор	0	2	-	-	1	1	-
150.	Набор канатов	0	5	-	-	1	1	1

151.	Набор шанцевого инструмента	0	1	-	-	-	1	-
152.	Разметочная полимерная лента	0	2	-	-	1	1	-
153.	Рюкзак туристический	0	6	-	-	2	2	2
154.	Стол переносной раскладной с комплектом стульев	0	3	-	-	1	1	1
155.	Тент	0	2	-	-	1	1	-
156.	Фонарь кемпинговый	0	3	-	-	1	1	1
Футбол								
157.	Мяч футбольный (размер 2, 3, 4, 5)	4	4	-	-	-	-	-
Шахматы и шашки								
158.	Набор для игры в шахматы	0	10	-	-	2	2	3
159.	Набор для игры в шашки	0	10	-	-	2	2	3
160.	Шахматные часы	0	10	-	-	2	2	3
Другое								
161.	Форма баскетбольная	0	10	-	-	10	-	-
162.	Ленточный эспандер	0	20	-	-	20	-	-
163.	Номера нагрудные	0	30	-	-	30	-	-
164.	Манишки с номерами	0	20	-	-	20	-	-