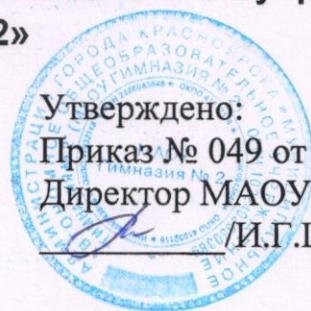


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия № 2»**

Принято:  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от 28.08.2020 г.



Утверждено:  
Приказ № 049 от 31.08.2020 г.  
Директор МАОУ Гимназия № 2  
/И.Г.Штейнберг

## **Рабочая программа**

**предмет**

**Физическая культура**

---

*на уровень среднего общего образования*

**составители**

---

Кожемякина Н.А., Захаренко Е.Н., Агафонов К.Д.

---

**Красноярск, 2020**

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 10-11-х классов МАОУ Гимназия №2 является нормативным документом, предназначенным для реализации требований к минимуму содержания обучения и уровню подготовки обучающегося по предмету «Физическая культура».

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями государственного стандарта на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. авторы В.И.Лях, А.А. Зданевич, 8 издания. Москва Просвещение, 2011г. допущенной Министерством образования и науки РФ.

Данная рабочая программа разработана в соответствии с целями и задачами Программы развития гимназии №2 и учитывает основные положения программы (требования социального заказа, требования к выпускнику, цели и задачи образовательного процесса, особенности учебного плана школы), в соответствии с методическими рекомендациями Министерства образования и науки РФ по разработке рабочих программ, а также в соответствии с Положением о рабочей программе педагога гимназии №2.

### ***1.1 Актуальность изучения предмета «Физическая культура»***

Физическое воспитание в школе содействует всестороннему развитию личности учащихся посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Процесс физического воспитания в гимназии направлен на:

- 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.

Урок как системный элемент физического воспитания направлен на создание максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения В этой связи в основе принципов развития системы физического воспитания в школе лежат идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учитель ориентирует свою деятельность на такие важные компоненты как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников учат способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

### ***1.2 Цели и задачи обучения по предмету***

**Целью** деятельности в рамках рабочей программы является содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

На уроках физической культуры продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место принадлежит формированию у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействию их гармоничному развитию.

В процессе усвоения материала программы углубляются знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства; даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

Продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости) способностей, а также сочетанию этих способностей.

Углубляется начатая на предыдущих ступенях работа по закреплению у юношей потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки. При этом делается акцент на воспитание таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание,

мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

### **1.3 Организационно-методические указания**

Задачи физического воспитания, решаемые в старших классах, возрастные и половые особенности накладывают свою специфику на организацию и методику учебно-воспитательного процесса.

В старшем школьном возрасте интенсификация обучения идет по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкого применения проблемно-поисковых методов, самостоятельной работы, метода сопряженного развития кондиционных и координационных способностей.

Цель применения этих методических подходов воспитание у старшеклассников стремления к самопознанию, усиление мотивации и развитие познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

На уроках физической культуры продолжается обучение учащихся знаниям по вопросам физической культуры, основам здорового образа жизни, спортивной тренировки.

Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков (техники) и развития соответствующих координационных и кондиционных способностей следует многократно повторять специально подготовительные упражнения, целенаправленно и чаще изменяя отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объем физической нагрузки.

Учащиеся старших классов способны сознательно управлять своими движениями, могут одновременно воспринимать сложные действия, отличаются большей организованностью, целеустремленностью, глубиной и точностью мышления.

Большое внимание следует уделять оздоровительным и воспитательным задачам, которые решаются на каждом уроке в тесной взаимосвязи с образовательными задачами и развитием двигательных способностей. Успешному решению оздоровительных задач способствует систематическое проведение занятий на открытом воздухе, постепенное повышение нагрузки, включение в урок закаливающих процедур (босохождение, самомассаж, точечный массаж), приемов регуляции и саморегуляции психических и физических состояний.

Необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Для контроля за ходом учебно-воспитательного процесса нужно запланировать контрольные упражнения. Они выполняются по ходу овладения двигательными навыками для корректировки обучения в конце периода изучения какого-то раздела и для оценки эффективности овладения навыком. В первой половине сентября и первой половине мая рекомендуется провести тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки и увидеть прошедшие за учебный год сдвиги в развитии конкретных координационных и кондиционных качеств.

В работе со старшеклассниками используются все известные способы организации урока: фронтальный, групповой и индивидуальный. Вместе с тем шире применяется метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

Учитель должен опираться на широкие и гибкие средства и методы обучения, создать условия для занятий старшеклассников избранными видами спорта и физическими упражнениями.

### **1.4 Формы и методы организации деятельности участников:**

В программе используются следующие формы и методы организации деятельности учащихся:

- индивидуальная/парная/групповая работа;
- учебно-практические и учебно-тренировочные занятия;
- соревнования, турниры;

спортивные игры.

### **1.5 Формы контроля и оценки достижений учащихся:**

Прохождение учебного материала осуществляется в логической последовательности, в системе взаимосвязанных уроков. Контроль и оценка на занятиях используются для того, чтобы закрепить потребность девушек к регулярным занятиям 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, учитывая количественные показатели в различных видах двигательных действий. Учащиеся поощряются за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, умения самостоятельно заниматься, вести здоровый образ жизни, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья. Оценивая достижения ученика по физической подготовке, важно не столько учитывать высокий исходный уровень, что само по себе свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках, сколько ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения (сдвиги) в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

Для определения уровня развития физической подготовленности и физических способностей в отдельности, а так же в зависимости от возраста и пола учащихся применяются следующие виды учета и контроля:

- текущий контроль (оценка на уроке)
- этапный контроль (оценка за четверть)
- итоговый контроль (оценка за год)

*Текущий контроль:*

а) Оценка технической подготовленности ставится за качество выполнения подводящего упражнения, отдельных фаз технического действия, техники упражнения в целом.

б) Оценка уровня двигательных качеств, проводится комплексом, согласно таблице оценки результатов физической подготовленности. Оценивается положительная динамика развития и соответствие возрастному уровню.

в) Оценка за умение осуществлять физкультурно-массовую работу. Оценивается знания теории учебного материала, оздоровительных технологий, умение учащихся провести общую разминку.

г) Оценка за объем двигательной активности. Оценивается работа на уроке по физической культуре, участие в спортивных состязаниях, спортивно-массовых мероприятиях.

*Этапный контроль:*

Оценка за четверть складывается из среднего балла оценки двигательных способностей, физической подготовленности, оценки за умение осуществлять физкультурно-оздоровительную работу и объем двигательной активности.

***Итоговый контроль:***

За учебный год предусмотрены учётные уроки по каждой теме:

10-е классы – 12 учётных уроков;

11-е классы – 15 учётных уроков;

Оценка за год - это средний балл четвертных оценок и мониторинг физической подготовленности учащихся.

### **1.6 Место предмета «Физическая культура» в базисном учебном плане**

В соответствии с Учебным планом МАОУ Гимназия №2 в Программе предусмотрено для обязательного изучения предмета 68 учебных часов в 10 классах, 68 учебных часа в 11 классах, из расчёта 2-х часов в неделю.

## 2.Основное содержание

### 2.1 Учебно-тематический план

Программный материал имеет 2 части: базовую и вариативную.

№ п/п	Вид программного материала	Класс, количество часов (уроков)	
		10	11
1.	<b>Базовая часть</b>	56	56
1.1	Основы знаний по физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры волейбол	14	14
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12
1.4	Легкая атлетика	14	14
1.5	Лыжная подготовка	12	12
1.6	Ритмическая гимнастика / Элементы единоборств	6	6
2.	<b>Вариативная часть</b>	12	12
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями	4	4
2.2	Углубленное изучение : спортивные игры	8	8
3.	Итого	68	68

### 2.2 Содержание программного материала

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля - программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Учитывая специфику преподавания уроков физкультуры в малом зале, и недооснащение образовательного учреждения, согласно требованиям к оснащению образовательного процесса, невозможно в полной мере реализовать стандарт общего образования и программы в полном объеме по разделам «гимнастика» и «лыжная подготовка». Время, отведенное на раздел «лыжная подготовка», использовалось на раздел «кроссовая подготовка» в полном объеме.

В связи с перечисленными причинами время, отведенное на упражнения на снарядах, раздел гимнастики дополнен атлетической гимнастикой; лыжная подготовка заменена кроссовой подготовкой.

**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, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), 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.

Основы начальной военной физической подготовки, 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 по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

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

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), 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 (курение, алкоголизм, наркомания), 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 навыков закаливания.* Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных.

*Закрепление приемов саморегуляции.* Повторение приемов саморегуляции. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

*Закрепление приемов самоконтроля.* Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

### **Спортивные игры**

Продолжается углубленное изучение спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите (Приложение). Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику тактику развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными

игровыми приемами, при развитии тех или других двигательных способностей. Увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

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 (Приложение).

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах.

Гимнастические упражнения направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии.

### **Легкая атлетика.**

Продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний (Приложение). Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей. Увеличивается процент упражнений, сопряженно воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей.

Увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях. Продолжается углубленное изучение освоенных различных спортивных способов прыжков.

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

На уроках физической культуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

### **Элементы ритмической гимнастики**

Для освоения программного материала можно отводить время всего урока или включать элементы ритмической гимнастики при прохождении материала других разделов, прежде всего гимнастики. Учитывая ограниченность времени, выделяемого на базовую часть для глубокого освоения этого вида, следует использовать внеклассные и самостоятельные занятия.

### **Элементы единоборств:**

Учащиеся должны закрепить ранее освоенные, а также изучить новые приемы борьбы лежа и стоя. Результатом обучения и критерием обученности является умение вести учебную схватку (Приложение). Широко применяется материал по видам единоборств для разностороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование



силовых параметров движения) и кондиционных (силовых, силовой выносливости, скоростно-силовых) способностей. В этот период усиливается сопряженное совершенствование сложной техники единоборства и развитие соответствующих координационных и кондиционных способностей.

Для освоения программного материала отводится время всего урока и включаются элементы единоборств при прохождении материала «гимнастика».

#### **Лыжная подготовка**

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 3-5 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

### **2.3 Календарно – тематическое планирование**

( см. в Приложении)

## **3. Требования к уровню подготовки**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 10-11 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### **Объяснять:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

#### **Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

#### **– Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

#### **– Проводить:**

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

– **Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

– **Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

- Уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования (Приложение).

#### **4. Учебно-методическое обеспечение учебного процесса**

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура (базовый уровень) 10- 11 кл. Просвещение
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кл. общеобразовательной школы. (Лях В.И., Зданевич А.А.)

#### **УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

##### **Гимнастика**

- Стенка гимнастическая
- Бревно гимнастическое напольное
- Бревно гимнастическое высокое
- Козел гимнастический
- Конь гимнастический
- Перекладина гимнастическая
- Кольца гимнастические, с механизмом крепления
- Канат для лазания, с механизмом крепления
- Мост гимнастический подкидной
- Скамейка гимнастическая жесткая
- Скамейка гимнастическая мягкая
- Комплект навесного оборудования
- Коврик гимнастический
- Маты гимнастические
- Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)
- Мяч малый (теннисный)
- Скакалка гимнастическая
- Мяч малый (мягкий)

- Палка гимнастическая
- Обруч гимнастический
- Коврики массажные
- Легкая атлетика**
- Планка для прыжков в высоту
- Стойки для прыжков в высоту
- Барьеры л/а тренировочные
- Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
- Рулетка измерительная (10м; 50м)
- Спортивные игры**
- Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
- Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
- Мячи баскетбольные
- Стойки волейбольные универсальные
- Сетка волейбольная
- Мячи волейбольные
- Табло перекидное
- Жилетки игровые с номерами
- Ворота для мини-футбола
- Сетка для ворот мини-футбола
- Мячи футбольные
- Лыжная подготовка**
- Лыжи универсальные
- Крепления лыжные
- Ботинки лыжные
- Палки лыжные

## **5. Список литературы**

1. Сборник нормативных документов «Физическая культура» (государственный стандарт)
2. А.Н. Каинов «Физическая культура 1-11 классы
3. «Поурочные планы 1 -11 класс» Лях В.И.
4. «Физическая культура 1-11 классы» Зданевич А.А.
5. Журнал «Физическая культура в школе»
6. «Методика физического воспитания»
- 7.«Физическая культура в школе»- библиотека учителя