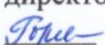


Администрация Шатровского муниципального округа Курганской области
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Шатровская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2022 года

«Согласовано»
Заместитель
директора по ВР
 Н.А.Горланова
от «30» августа 2022 года



«Утверждаю»
Директор МКОУ
«Шатровская СОШ»
 Л.Н.Ваганова
от «30» августа 2022года

Рабочая программа
по физической культуре
10-11 классов

Составитель:
учитель физической культуры
первой квалификационной категории
Сафонов Александр Петрович

Шатрово, 2022 год

Перечень программ и учебных пособий в 10 – 11 классах по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ на 2021 -2022 учебный год

Учебная дисциплина	Класс	Кол-во часов в неделю, общее количество часов	Базовый учебник	Методическое обеспечение	Дидактическое обеспечение
Физическая культура	10	2 68	Физическая культура. 10-11 класс. Матвеев А.П. АО "Издательство "Просвещение", 2020	Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	
Физическая культура	11	2 68	Физическая культура. 10-11 класс. Матвеев А.П. АО "Издательство "Просвещение", 2020	Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена на основе

1. Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2020)

2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413) с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г.

3. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з)

4. Основная образовательная программа среднего общего образования МАОУ СОШ № 76 с углубленным изучением отдельных предметов (ФГОС СОО), приказ от 25.06.2021 № 82/4-од.

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

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

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

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

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

На основании Указа Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24 марта 2014 года провести сдачу контрольных испытаний (тестов) в течение учебного года с заполнением протоколов и сдачей отчета, в соответствии с распоряжением Управления образования Администрации города Екатеринбурга от 05.11.2014 № 2301/46/36 «О поэтапном внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в общеобразовательных учреждениях города Екатеринбурга в 2014-2015 учебном году».

Цель Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:

- а) увеличение числа учащихся, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- б) повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
- в) формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- г) повышение общего уровня знаний учащихся о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с ис

зованием современных информационных технологий.

В тематическое планирование рабочей программы по физической культуре включено выполнение **обязательных контрольных испытаний (тестов) и по выбору.**

2. Место учебного курса в учебном плане

На реализацию курса «Физическая культура» в 10 классе отводится 68 часов в год из расчета 2 часов в неделю.

№ п/п	Вид программного материала	10 класс
1	Легкая атлетика -1	16
2	Волейбол	6
3	Гимнастика	9
4	Элементы единоборств	2
5	Лыжная подготовка	9
6	Плавание	2
7	Спортивные игры	7
8	Легкая атлетика -2	11
9	Футбол	3
10	Биатлон	3
Всего:		68

На реализацию курса «Физическая культура» в 11 классе отводится 68 часов в год из расчета 2 часов в неделю.

№ п/п	Вид программного материала	11класс
1	Легкая атлетика-1	14
2	Волейбол	6
3	Гимнастика	11
4	Лыжная подготовка	9
5	Плавание	2
6	Спортивные игры	7
7	Легкая атлетика-2	12
8	Футбол	3
9	Биатлон	3
Всего:		68

3. Планируемые результаты освоения образовательной программы

Планируемые личностные результаты освоения ООП

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Планируемые метапредметные результаты освоения ООП

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Планируемые предметные результаты освоения ООП

В результате изучения учебного предмета "Физическая культура" на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

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

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

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

Требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	14	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16

4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию					

4. Содержание учебного курса

Физическая культура и здоровый образ 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.

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

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

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

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 10-11 КЛАСС

1. Перечень обязательных оценочных процедур

В разделе приведен перечень обязательных оценочных процедур (ООП), позволяющих определить уровень освоения программы среднего общего образования по обществознанию. Контрольно-измерительные материалы, входящие в перечень ООП, с описанием критериев оценки утверждаются на заседании методического объединения учителей обществоведческих дисциплин ежегодно. Выбор ООП согласуется с традиционным Всероссийским контролем за уровнем физической подготовленности учащихся, который проводится по видам и нормам ВФСК ГТО осенью и весной для сравнения изменения уровня подготовки.

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов за год	Наименование оценочной процедуры	Форма контроля
10	2	68	Легкая атлетика. Нормы ГТО	Зачет
			Акробатика, лазание по канату	Зачет
			Бег на результат 100 метров	Зачет
11	2	68	Бег на результат 100 м.	Зачет
			Акробатика, лазание по канату	Зачет
			Челночный бег	Зачет

2. Тематическое планирование по физической культуре для 10-11 классов составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

1. к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда
2. к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир

Тематическое планирование 10 класс (68часов)

№ уро-ка	Тема урока	Кол-во ча-сов	Элементы содержания	Количество часов, отведенных на			Примеча-ние
				контроль-ные работы	Практические (лаборатор-ные) работы	проектную и исследова-тельскую дея-тельность	
Лёгкая атлетика – 1 16 часов							
1	Современные оздоро-вительные системы физического воспита-ния ТБ	1	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в форми-ровании здорового образа жизни, сохране-нии творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных забо-леваний и вредных привычек, поддержа-нии репродуктивной функции. Техника безопасности на уроках физиче-ской культуры. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их ор-ганизации и проведения, контроль и оцен-ка эффективности.				
2	Спортивно-оздоровительная дея-тельность	1	Система индивидуальных занятий оздоро-вительной и тренировочной направленно-сти, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффектив-ности.				
3-4	Легкая атлетика. Нормы ГТО	2	Соревновательная деятельность: правила организации и проведения; обеспечение безопасности. Подготовка к сдаче норм ГТО.		1		
5	Прыжок в длину с мес-та	1	Техническая подготовка в прыжке в длину с места. Физическая подготовка средства-ми лёгкой атлетики.		1		3
6	Метание гранаты	1	Техническая подготовка в метании грана-ты. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.		1		3

7	Прикладная физическая подготовка	1	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации, массажа и самомассажа; банные процедуры.				
8	Бег на средние дистанции.	1	Техническая подготовка в беге на средние дистанции. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.				
9	Бег на средние дистанции 2000 метров.	1	Техническая подготовка в беге на 2000 метров. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.		<i>1</i>		<i>3</i>
10	Легкая атлетика Бег на средние дистанции 3000 метров.	1	Техническая подготовка в беге на 3000 метров. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.		<i>1</i>		<i>3</i>
11	Легкая атлетика. Подтягивание	1	Техническая подготовка в подтягивании. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.		<i>1</i>		<i>3</i>
12	Прыжок в высоту с разбега	1	Техническая подготовка в прыжке в высоту с разбега. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.				
13	Челночный бег	1	Техническая подготовка в челночном беге. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.		<i>1</i>		<i>3</i>
14	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	Техническая подготовка в спринтерском и эстафетном беге. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.				
15	Низкий старт. Эстафетный бег.	1	Техническая подготовка в спринтерском и эстафетном беге. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.				
16	Бег на результат 100 метров	1	Техническая подготовка в беге на 100 метров. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.		<i>1</i>		<i>3</i>
Волейбол 6 часов							
17	Волейбол. Инструктаж по ТБ.	1	Соревновательная деятельность: правила организации и проведения; обеспечение безопасности. Техника безопасности на				

			уроках волейбола.				
18-20	Волейбол. Стойки и передвижения. Сочетание приёмов.	3	Техническая подготовка в стойках, передвижениях игрока и сочетании различных приёмов. Физическая подготовка средствами волейбола. Тактические действия и приемы в волейболе				
21	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1	Техническая подготовка в стойках, передвижениях игрока, верхней передаче, нижней прямой подаче, прямом нападающем ударе. Физическая подготовка средствами волейбола. Тактические действия и приемы в волейболе.		1		3
22	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	1	Техническая подготовка в прямом нападающем ударе. Физическая подготовка средствами волейбола. Тактические действия и приемы в волейболе				
Гимнастика 9 часов							
23	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	Ритмическая гимнастика (индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью, статическим и динамическим равновесием): Аэробика (индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и произвольное напряжение мышц).				
24	Атлетическая гимнастика	1	Атлетическая гимнастика (индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы).				
25	Гимнастика при умственной и физической деятельности. Комплексы адаптивной	1	Ритмическая гимнастика (индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространствен-				

	физической культуры. Оздоровительная ходьба и бег.		ной точностью, статическим и динамическим равновесием): Аэробика (индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и произвольное напряжение мышц). Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности.				
26	Спортивно-оздоровительная деятельность.	1	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности. Самостоятельная организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий. Проведение фрагментов уроков с элементами обучения движениям и развития физических качеств (в роли помощника учителя).				
27	Висы. Строевые упражнения.	1	Техническая подготовка в висах и строевых упражнениях. Физическая подготовка средствами гимнастики.				
28	Прикладная физическая подготовка	1	Физическая подготовка средствами гимнастики. Самостоятельная организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий. Проведение фрагментов уроков с элементами обучения движениям и развития физических качеств (в роли помощника учителя). Полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение ходьбой, бегом, прыжками с грузом на плечах (на возвышенной и ограниченной опоре, по наклонной плоскости)				

29	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1	Техническая подготовка в опорном прыжке и строевых упражнениях. Физическая подготовка средствами гимнастики.		1		3
30-31	Акробатика, лазание по канату.	2	Техническая подготовка в акробатике и лазании по канату. Физическая подготовка средствами гимнастики. Судейство спортивных соревнований по гимнастике.		1		

Элементы единоборств 2 часа

32	Страховка.	1	Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.				
33	Подсечки, подножки, захваты	1	Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.				

Лыжная подготовка 9 часов

34	Спортивно-оздоровительная деятельность.	1	Физическая подготовка средствами лыжного спорта.				
35-36	Техника лыжных ходов.	2	Техническая подготовка в лыжных ходах. Физическая подготовка средствами лыжного спорта.				
37	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с хода на ход.	1	Техническая подготовка в переходе с одновременных ходов на попеременные, и в переходе с хода на ход. Физическая подготовка средствами лыжного спорта.				
38	Спуск. Подъём. Поворот. Распределение сил. Лидирование, обгон. Финиширование.	1	Техническая подготовка в спусках, подъёмах, поворотах. Тактическая подготовка в распределении сил, лидировании, финишировании. Физическая подготовка средствами лыжного спорта.				
39	Поворот на месте махом, переступанием. Подъём. Торможение.	1	Техническая подготовка в поворотах, подъёмах, торможениях. Физическая подготовка средствами лыжного спорта.				
40	Торможение плугом и полуплугом. Прохождение дистанции 4 км.	1	Техническая подготовка в торможениях. Физическая подготовка средствами лыжного спорта.		1		3

41	Преодоление контр-уклонов, бугров и впадин. Коньковый ход.	1	Техническая подготовка в преодолении контр-уклонов, коньковых ходах. Физическая подготовка средствами лыжного спорта.				
42	Попеременный четырёхшажный ход.	1	Техническая подготовка в попеременном четырёхшажном ходе. Физическая подготовка средствами лыжного спорта.				
Плавание 2 ча							
43	Плавание основы зна-й.		Правила поведения на воде.				
44	Оказание пер-й помощи		Порядок и правила оказания первой помощи утопающему.				
Спортивные игры 7 часов							
45	Спортивно-оздоровительная деятельность.	1	Физическая подготовка средствами волей-бола.				
46-48	Волейбол	3	Командные (игровые) виды спорта: технические приемы в волейболе. Тактические действия и приемы в волейболе (индивидуальные, групповые и командные).				
49	Баскетбол. Спортивно-оздоровительная деятельность.	1	Физическая подготовка средствами баскетбола.				
50-51	Баскетбол.	2	Командные (игровые) виды спорта: технические приемы в баскетболе. Тактические действия и приемы в баскетболе (индивидуальные, групповые и командные).				

Лёгкая атлетика – 2 11 часов							
52	Спортивно-оздоровительная деятельность	1	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности.				
53-55	Легкая атлетика. Нор-	3	Соревновательная деятельность: правила		<i>1</i>		<i>3</i>

	мы ГТО		организации и проведения; обеспечение безопасности. Подготовка к сдаче норм ГТО.				
56	Прыжок в длину с места	1	Техническая подготовка в прыжке в длину с места. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.		1		3
57	Метание гранаты	1	Техническая подготовка в метании гранаты. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.		1		3
58	Бег на средние дистанции 2000 метров.	1	Техническая подготовка в беге на 2000 метров. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.		1		3
59	Легкая атлетика Бег на средние дистанции 3000 метров.	1	Техническая подготовка в беге на 3000 метров. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.		1		3
60	Челночный бег	1	Техническая подготовка в челночном беге. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.		1		3
61	Низкий старт. Эстафетный бег.	1	Техническая подготовка в спринтерском и эстафетном беге. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.				
62	Бег на результат 100 метров	1	Техническая подготовка в беге на 100 метров. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.		1		ООП
Футбол 3 часа							
63	Совершенствование тактики игры	1	Тактические действия и приемы в футболе (индивидуальные, групповые и командные).				
64	Совершенствование техники ударов по мячу	1	Командные (игровые) виды спорта: технические приемы в футболе.				
65	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1	Судейство спортивных соревнований по футболу (мини-футболу). Тактические действия и приемы в футболе (индивидуальные, групповые и командные).				

Биатлон 3 часа							
66	Появление и развитие в нашей стране.	1	Выдающиеся спортсмены биатлонисты.				
67	Правила биатлона. Основы стрелковой подготовки биатлониста.	1	Судейство спортивных соревнований. Знакомство и изучение правил обращения с биатлонной винтовкой.				
68	Основы стрелковой подготовки Биатлониста.	1	Практическая стрельба из винтовки.				

Тематическое планирование 11 класс (68часов)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Количество часов, отведенных на			Примечание
				Контрольные работы	Практические (лабораторные) работы	проектную и исследовательскую деятельность	

Лёгкая атлетика-1 14 часов

1	Современные оздоровительные системы физического воспитания	1	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. <i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i> Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, ре-				
---	--	---	---	--	--	--	--

			<p>лаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.</p>				
2	Спортивно-оздоровительная деятельность	1	Основные направления профессиональной деятельности специалиста физической культуры. Формы организации занятий физической культурой (начальное представление).				
3	Низкий старт. Эстафетный бег.	1	Техническая подготовка в спринтерском и эстафетном беге. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.				
4	Бег на результат 100 м	1	Техническая подготовка в беге на 100 метров. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.		<i>1</i>		<i>ООП</i>
5	Прыжок в длину с места	1	Техническая подготовка в прыжке в длину с места. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.		<i>1</i>		<i>3</i>
6	Метание гранаты	1	Техническая подготовка в метании гранаты. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.		<i>1</i>		<i>3</i>
7	Прикладная физическая подготовка	1	Основные направления профессиональной деятельности специалиста физической культуры. Формы организации занятий физической культурой (начальное				

			представление). Самостоятельная организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий. Проведение фрагментов уроков с элементами обучения движениям и развития физических качеств (в роли помощника учителя).				
8	Бег на средние дистанции	1	Техническая подготовка в беге на средние дистанции. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.		<i>1</i>		<i>3</i>
9	Подтягивание на низкой и высокой перекладине	1	Техническая подготовка в подтягивании. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.		<i>1</i>		<i>3</i>
10	Прыжок в высоту с разбега	1	Техническая подготовка в прыжке в высоту с разбега. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.				
11	Челночный бег	1	Техническая подготовка в челночном беге. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.		<i>1</i>		<i>3</i>
12	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	Техническая подготовка в спринтерском и эстафетном беге. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.				
13	Низкий старт. Бег.	1	Техническая подготовка в беге. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.				
14	Прыжок в длину с разбега	1	Техническая подготовка в прыжке в длину с разбега. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.				
Волейбол 6 часов							
15	Инструктаж по ТБ. Верхняя, нижняя передача. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1	Техническая подготовка верхней и нижней передаче, верхней прямой подаче, прямом нападающем ударе. Физическая подготовка средствами волейбола. Тактические действия и приемы в волейболе.		<i>1</i>		<i>3</i>
16	Физкультурно-оздоровительная дея-	1	Атлетическая гимнастика (индивидуально подобранные комплексы упраж-				

	тельность		нений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы).				
17-18	Стойки и передвижения. Сочетания приёмов.	2	Техническая подготовка в стойках, передвижениях игрока и сочетании различных приёмов. Физическая подготовка средствами волейбола. Тактические действия и приемы в волейболе				
19-20	Комбинации из разученных приёмов.	2	Техническая подготовка в сочетании различных приёмов. Физическая подготовка средствами волейбола. Тактические действия и приемы в волейболе.				
Гимнастика 11 часов							
21	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	Ритмическая гимнастика (индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью, статическим и динамическим равновесием): Аэробика (индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и произвольное напряжение мышц).				
22	Атлетическая гимнастика	1	Атлетическая гимнастика (индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы).				
23	Индивидуально-ориентированные здоровые сберегающие технологии	1	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации, массажа и самомассажа; банные процедуры.				
24	Спортивно-оздоровительная дея-	1	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направ-				

	тельность		ленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности				
25-26	Висы. Строевые упражнения.	2	Техническая подготовка в висах и строевых упражнениях. Физическая подготовка средствами гимнастики.				
27	Прикладная физическая подготовка	1	Физическая подготовка средствами гимнастики. Самостоятельная организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий. Проведение фрагментов уроков с элементами обучения движениям и развития физических качеств (в роли помощника учителя). Полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение ходьбой, бегом, прыжками с грузом на плечах (на возвышенной и ограниченной опоре, по наклонной плоскости)				
28-29	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	2	Техническая подготовка в опорном прыжке и строевых упражнениях. Физическая подготовка средствами гимнастики.				
30-31	Акробатика, лазание по канату.	2	Техническая подготовка в акробатике и лазании по канату. Физическая подготовка средствами гимнастики. Судейство спортивных соревнований по гимнастике.		<i>1</i>		<i>ООП</i>
Лыжная подготовка 9 часов							
32	Спортивно-оздоровительная деятельность	1	Физическая подготовка средствами лыжного спорта.				
33-34	Техника лыжных ходов.	2	Техническая подготовка в лыжных ходах. Физическая подготовка средствами лыжного спорта.				
35	Спуск. Подъем. Поворот. Распределение	1	Техническая подготовка в спусках, подъёмах, поворотах. Тактическая под-				

	сил. Лидирование, обгон. Финиширование.		готовка в распределении сил, лидировании, финишировании. Физическая подготовка средствами лыжного спорта.				
36	Поворот на месте махом, переступанием. Подъем. Торможение.	1	Техническая подготовка в поворотах, подъемах, торможениях. Физическая подготовка средствами лыжного спорта.				
37	Торможение плугом и полуплугом	1	Техническая подготовка в торможениях. Физическая подготовка средствами лыжного спорта.				
38	Преодоление контруклонов. Бугров и впадин. Коньковый ход	1	Техническая подготовка в преодолении контруклонов, коньковых ходах. Физическая подготовка средствами лыжного спорта.				
39	Попеременный четырехшажный ход.	1	Техническая подготовка в попеременном четырехшажном ходе. Физическая подготовка средствами лыжного спорта.				
40	Прохождение дистанции 8 км (Ю) и 5 км (Д)	1	Физическая подготовка средствами лыжного спорта. Тактическая подготовка в распределении сил, лидировании, финишировании.		<i>1</i>		<i>3</i>
Плавание 2 часа							
41	Прикладное плавание.	1	Правила прикладного плавания.				
42	Прикладное и оздоровительное значение плавания.	1	Способы освобождения от захватов тонущего, способы транспортировки пострадавшего в воде.				
Спортивные игры 7 часов							
43	ТБ при проведении спортивных игр	1	ТБ на уроках спортивных игр. Физическая подготовка средствами спортивных игр.				
44	Спортивно-оздоровительная деятельность	1	Физическая подготовка средствами волейбола.				
45-46	Волейбол. Стойки и передвижения игрока.	2	Командные (игровые) виды спорта: технические приемы в волейболе. Тактиче-				

	Комбинация из разученных приёмов.		ские действия и приемы в волейболе (индивидуальные, групповые и командные).				
48	Баскетбол. Спортивно-оздоровительная деятельность.	1	Физическая подготовка средствами баскетбола.				
49-50	Баскетбол. Сочетания приёмов.	2	Командные (игровые) виды спорта: технические приемы в баскетболе. Тактические действия и приемы в баскетболе (индивидуальные, групповые и командные).				
Лёгкая атлетика-2 12 часов							
51	Спортивно-оздоровительная деятельность	1	Основные направления профессиональной деятельности специалиста физической культуры. Формы организации занятий физической культурой (начальное представление).				
52	Низкий старт. Эстафетный бег.	1	Техническая подготовка в спринтерском и эстафетном беге. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.				
53	Бег на результат 100 м	1	Техническая подготовка в беге на 100 метров. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.		<i>1</i>		<i>3</i>
54	Прыжок в длину с места	1	Техническая подготовка в прыжке в длину с места. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.		<i>1</i>		<i>3</i>
55	Метание гранаты	1	Техническая подготовка в метании гранаты. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.		<i>1</i>		<i>3</i>
56-57	Бег на средние дистанции	2	Техническая подготовка в беге на средние дистанции. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.		<i>1</i>		<i>3</i>
58	Прыжок в высоту с разбега	1	Техническая подготовка в прыжке в высоту с разбега. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.				
59	Челночный бег	1	Техническая подготовка в челночном беге. Физическая подготовка средства-		<i>1</i>		<i>ООП</i>

			ми лёгкой атлетики.				
60	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	Техническая подготовка в спринтерском и эстафетном беге. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.				
61	Низкий старт. Бег.	1	Техническая подготовка в беге. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.				
62	Прыжок в длину с разбега	1	Техническая подготовка в прыжке в длину с разбега. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.				
Футбол 3 часа							
63	Совершенствование тактики игры	1	Тактические действия и приемы в футболе (индивидуальные, групповые и командные).				
64	Совершенствование техники ударов по мячу	1	Командные (игровые) виды спорта: технические приемы в футболе.				
65	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1	Тактические действия и приемы в футболе (индивидуальные, групповые и командные). Командные (игровые) виды спорта: технические приемы в футболе.				
Биатлон 3 часа							
66	Биатлон стрельба по мишени из положения лёжа	1	Практическое выполнение.				
67	Биатлон стрельба по мишени из положения стоя.		Практическое выполнение.				
68	Стрельба по мишени после выполнения нагрузки.	1	Практическое выполнение.				

Приложения

Приложение 1

Таблица оценки уровня физической подготовки 10-11 класса

Тесты/зачёты	Девочки			Мальчики		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Бег 30 м.	5,9	5,8-5,3	5,2	5,2	5,1-4,8	4,7
Бег 60 м.	10,3	10,2	9,7	9,0	8,7	8,4
Бег 1000 м.	5,44	5,43-4,56	4,55	4,23	4,22-3,55	3,54
Челночный бег 3*10 м.	8,9	8,7	8,5	7,8	7,5	7,3
Прыжок в длину с места	169	170-190	191	194	195-210	211
Сила	20	21-27	28	7	8-9	10
Гибкость	11	12-15	16	7	8-11	12
Метание мяча	26	27	33	38	42	45
Льжи 3 км.	19,00	18,30	17,30			
Льжи 5 км				27,30	26,30	25,30

Приложение № 2

Литература и средства обучения

1 ЭФУ Физическая культура. 10-11 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях 4-е изд. – М. : Просвещение, 2017. 2. Журнал «Спорт в школе» /приложение к газете 1 сентября/

3. Журнал «Физическая культура в

школе». Интернет-ресурсы:

- http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib - сеть творческих учителей/сообщество учителей физкультуры
- <http://zdd.1september.ru/> - газета «Здоровье
- <http://spo.1september.ru/> "детей" - газета
- <http://www.sportreferats.narod.ru/> «СпортРефераты» на спортивную тематику.
- <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>
- Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
- <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры
Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
- <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

Приложение №3

Средства обучения:

1. Бревно гимнастическое напольное
2. Козел гимнастический
3. Конь гимнастический
4. Канат для лазанья
5. Перекладина гимнастическая (пристеночная)
6. Стенка гимнастическая
7. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
8. Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты
9. Мяч набивной весом 1 кг , малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
10. Палка гимнастическая
11. Скакалка детская
12. Мат гимнастический
13. Гимнастический подкидной мостик
14. Лыжи (с креплениями и палками)
15. Щит баскетбольный тренировочный, сетка волейбольная.

