

Приложение к образовательной программе
среднего общего образования
МАОУ СОШ № 8

**Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
10-11 класс
среднего общего образования**

Составители:

Ефимов А.А., учитель физической культуры
I квалификационная категория,
Бундуки А.В., учитель физической культуры
I квалификационная категория

г.о. Красноуральск 2015г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к рабочей программе по учебному предмету «Физическая культура»
10-11 класс, среднего общего образования

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Постановление Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 № 189, (зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 03.03.2011 № 19993, с изменениями и дополнениями);
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 декабря 2010 года № 1897, зарегистрированный Минюстом России 17 февраля 2011 года, «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);
4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.);
5. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. №172., «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» ГТО.
6. Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича М.: Просвещение, 2004.

Изучение физической культуры на уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих *целей*:

- **развитие** основных физических качеств и способностей, умение использовать средства физической культуры для укрепления здоровья;
- **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма, противостояния стрессам;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; закономерностей спортивной тренировки, двигательной активности, выполнение норм комплекса ГТО.

Обще учебные умения, навыки и способы деятельности

Рабочая программа среднего общего образования *по физической культуре* предусматривает **формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций**. В этом направлении *приоритетными* для учебного предмета «Физическая культура» *на этапе среднего общего образования являются:*

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять планы и конспекты;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности.

Достижение обозначенной цели обеспечивается решением следующих **основных задач**, направленных 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;
- роли занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функции материнства и отцовства;

На основании Указа Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24 марта 2014 года в программу по физической культуре включено выполнение обязательных контрольных испытаний (тестов) и по выбору, включенных в комплекс ГТО, проводится сдача контрольных испытаний (тестов) в течение учебного года, согласно выполнения возрастных нормативов.

Целью 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 использованием современных информационных технологий.

На основании методики подготовки и проведения сдачи норм физкультурного Комплекса

«Готов к труду и обороне» в образовательных учреждениях Свердловской области основными формами подготовки к сдаче нормативов Комплекса являются учебные занятия по физической культуре, самостоятельные занятия физическими упражнениями, занятия в секциях по видам спорта.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно учебному плану образовательного учреждения всего на изучение физической культуры на уровне среднего общего образования выделяется 210 ч.

Из них в 10 классе - 105ч (3 ч. в неделю), в 11 классе - 105 ч. (3 ч. в неделю)

Содержание учебного предмета

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. *Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в пренатальный период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).*

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур). Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). *Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).*

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью .

Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Комплексы упражнений в пренатальном периоде (девушки). Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди,

спины, бедра, брюшного пресса.

Ритмическая гимнастика (девушки): стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса); танцевальные движения из народных танцев (каблучный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг, припадание) и современных танцев; упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), с обручем (хвататы, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты). *Аэробика (девушки):* композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов); общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности .

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели. Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации. *Наблюдения за индивидуальным здоровьем (например, расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье), физической работоспособностью (например, по показателям пробы PWC/170) и умственной работоспособностью (например, по показателям таблицы Анфимова).* Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой.

Знания спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой.

Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели. Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики: совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в вися на руках по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия.

Строевые команды и приемы (юноши).

Легкая атлетика:

Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на

материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.

Лыжные гонки: Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины.

Плавание: Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания (кроль на груди и спине; брасс). Прикладные способы плавания (юноши): плавание на боку; спасение утопающего (подплывание к тонущему, освобождение рук от захватов тонущего, транспортировка тонущего); ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (3м).

Спортивные игры: Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче). Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

Атлетические единоборства (юноши): Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и само страховке при падении.

Национальные виды спорта: совершенствование техники соревновательных упражнений.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности.

Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).

Теоретические вопросы рассматриваются а процессе урока.

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик 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 систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и 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;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для**
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления 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 деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Воз- раст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
2	Коорди- национные	Челночный бег 3хЮм, с	16 17	8,2 и 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно- силовые	Прыжки в дли- ну с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и 1100	1300- 1300-1400	1500 и 1500	900 и 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения Ия стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой пе- рекладине из виса кол-во раз (юноши), на низкой пе- рекладине из виса пежа кол-во раз (де- вушки)	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

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	13	-	-	-
	или рывок гири 16кг (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 10 км				
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Оценка практических умений и навыков обучающихся по физической культуре

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре

Критерии оценивания по физической культуре являются **качественными и количественными**.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно - оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ. Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за полугодие, за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно - оздоровительную деятельность.

К р и т е р и и о ц е н и в а н и я у с п е в а е м о с т и по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Порядок проведения аттестации учащихся специальной медицинской группы (СМГ)

В соответствии с рекомендациями Министерства образования Российской Федерации учитываются особенности в организации занятий физической культурой в СМГ.

Дети II и III групп здоровья, которые составляют СМГ, по своим двигательным возможностям не могут сравниться со здоровыми детьми. Общий объем двигательной активности и интенсивность физических нагрузок обучающихся в СМГ должны быть снижены по сравнению

с объемом нагрузки для учащихся основной и подготовительной групп.

В то же время, несмотря на низкий исходный уровень физической подготовленности учащихся СМГ, регулярные занятия физической культурой небольшого объема и интенсивности позволяют вскоре (через 1,5-2 месяца) заметить положительную динамику развития их физических возможностей и общем оздоровлении. Кроме этого, каждый из обучающихся в СМГ имеет свой набор ограничений двигательной активности, который обусловлен формой и тяжестью его заболевания. Такие ограничения неизбежно накладывают отпечаток на степень развития двигательных навыков и качеств. В силу вышеназванных причин оценивать достижения обучающихся в СМГ по критериям, которые используются для выставления отметки учащимся основной группы, нельзя. Для учащихся в СМГ в первую очередь необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима. При выставлении текущей отметки обучающимся в СМГ необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства ученика, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой. Итоговая отметка по физической культуре в СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания. Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка. Положительная отметка должна быть выставлена также учащемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (СЕТКА ЧАСОВ)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10 (юн, дев)	11 (юн, дев)
1	Базовая часть	63	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21
1.4	Легкая атлетика	21	21
2	Вариативная часть	39	39
2.1	Волейбол	21	21
2.2	Кроссовая подготовка	18	18

Тематическое планирование

10 класс				
Недели	№ урока	Элементы содержания	Контр. упр.	Дата проведения
1	1	Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Спринтерский бег. Низкий старт до 40 м. стартовый разгон. Эстафетный бег.		
	2	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	3	Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы бега.		
2	4	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	3	
	5	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы прыжков.		
	6	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.		
3	7	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	8	Метание мяча на дальность. Челночный бег. Биохимическая основа метания. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	9	Метание мяча в цель. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие координации.		
4	10	Кроссовая подготовка. Бег 20 минут преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.		
	11	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.		
	12	Бег на результат: 2000 м. (Д), 3000м. (М). Развитие выносливости.	3	
5	13	Инструктаж по ТБ на спортивных играх. Комбинации из передвижений и остановок игрока верхняя передача мяча в парах с шагом.		
	14	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча снизу двумя руками.		
	15	Приём мяча двумя руками снизу в парах. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координации.		
6	16	Прямой нападающий удар через сетку. нападение через 3-ю зону. Учебная игра.		
	17	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прямой нападающий удар через сетку. учебная игра.		

	18	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координации.		
7	19	Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.		
	20	Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.		
	21	Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра. Развитие координации		
8	22	Прямой нападающий удар через сетку. групповое блокирование. Учебная игра.	3	
	23	Верхняя передача мяча в тройках. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра.		
	24	Верхняя прямая подача и приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		

10 класс				
Недели	№ урока	Элементы содержания		
1	25	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Упражнения в висах. Развитие силы.		
	26	Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь (Д).		
	27	Подъём переворотом. Подтягивание на перекладине. Равновесие на нижней жерди. Развитие силы.		
2	28	Влияние гимнастических упражнений на телосложение. Строевые упражнения. Подтягивания на перекладине. Упражнения в висах.		
	29	Лазание по канату в 2 приёма. Подтягивания. Развитие силы.		
	30	Подъём переворотом. Прыжки на скакалке. Общая физическая подготовка. Упражнения на осанку.		
3	31	Подтягивания на перекладине – зачёт. Прыжки на скакалке.	3	
	32	Упражнения в упоре на брусьях. Сгибание и разгибание рук. Упор присев на одной ноге, махом соскок. Развитие координации.		
	33	Упражнения ритмической гимнастики (Д). Комплекс упражнений с гантелями (М). Упражнения в упоре на брусьях.		
4	34	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Мост из положения стоя с помощью (Д). развитие гибкости.		
		Кувырок назад из стойки на руках. Стойка на руках с		

	35	помощью(М).кувырок назад. Сед углом (Д).		
	36	Кувырок назад с выходом в стойку на руках. Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад. Равновесие на одной ноге. Развитие гибкости.		
5	37	Комбинации из разученных элементов. Прыжки в глубину. Развитие координационных способностей.	3	
	38	Прыжки на скакалке за одну минуту – зачёт. Акробатические комбинации из 5 элементов. Развитие силы и координации.		
	39	Переворот боком. Отжимания. Развитие гибкости.		
6	40	Опорный прыжок через коня. Прыжок согнув ноги. Общая физическая подготовка.		
	41	Прыжок ноги врозь через коня в длину (М), в ширину (Д). упражнения с обручами. Развитие координации.		
	42	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Лазание по канату.		
7	43	Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. Общая физическая подготовка.	3	
	44	Упражнения на тренажёрах на развитие силы.		
	45	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Упражнения на тренажёрах.		
8	46	Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя и нижняя прямая подача. Учебная игра.		
	47	Прямой нападающий удар через сетку. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координации.		
	48	Верхняя передача мяча в тройках. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Учебная игра.		

10 класс				
Недели	№ урока	Элементы содержания		
1	49	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование навыков ходьбы на лыжах по учебной лыжне.		
	50	Температурные нормы при занятиях на улице зимой, закаливание. Совершенствование попеременно-двухшажного хода.		
	51	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв.		
2	52	Совершенствование одновременно-двухшажного хода по дистанции до 3000 м. Закаливание.		

	53	Влияние правильного дыхания на самочувствие и работоспособность. Катание со склонов в различных исходных положениях.		
	54	Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.		
3	55	Совершенствование одновременно-одношажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м.		
	56	Лыжные гонки на дистанции 1 км. Катание со склонов с поворотами при торможении.	3	
	57	Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. быстрый прорыв. Учебная игра.		
4	58	Техника попеременно-четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м.		
	59	Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Лыжные гонки на дистанции 2 км. Катание со склонов.	3	
	60	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.		
5	61	Техника конькового хода. Ходьба по дистанции до 4000 м. в среднем темпе. Развитие выносливости.		
	62	Лыжные гонки на дистанции 3 км. Спуски со склонов различные виды .		
	63	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении со средней дистанции. Зонная защита.		
6	64	Ходьба по дистанции в медленном темпе до 4500 м.		
	65	Спуски со склонов. Преодоление контрольных уклонов.		
	66	Учебная игра в баскетбол. Развитие скоростных качеств. Общая физическая подготовка.		
7	67	Техника попеременно-четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 4500 м.		
	68	Свободное катание с горок. Различные эстафеты на лыжах.		
	69	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.		
8	70	Лыжная гонка 2 км (Д) – зачёт, 3 км. (М) - зачёт.	3	
	71	Свободное катание по учебной лыжне. Свободное катание с горок.		
	72	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Развитие скоростных качеств.		
9	73	Свободное катание по учебной лыжне. Катание со склонов в различных исходных положениях.		
		Техника конькового хода по учебной лыжне.		

	74			
	75	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	3	
10	76	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.		
	77	Ведение мяча с сопротивлением. Штрафные броски.		
	78	Учебная игра в баскетбол.		

10 класс				
Недели	№ урока	Элементы содержания		
1	79	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Учебная игра.		
	80	Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Развитие скоростных качеств.		
	81	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Учебная игра.		
2	82	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение через заслон.		
	83	Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. Развитие координации.		
	84	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите.		
3	85	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок.		
	86	Индивидуальные действия в защите: перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	3	
	87	Нападение через центрального. Учебная игра.		
4	88	Волейбол. Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар.		
	89	Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	90	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.		
5	91	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча.	3	
	92	Прямой нападающий удар из 3-ей зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.		
	93	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра. Развитие координации.		

6	94	Спринтерский бег. Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. прыжок в высоту с разбега.		
	95	Низкий старт. Финиширование. Прыжок в высоту с разбега. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	3	
	96	Челночный бег, эстафетный бег. Прикладное значение лёгкоатлетических упражнений.		
7	97	Метание на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	98	Бег на средние дистанции. Челночный бег. Развитие координационных способностей.		
	99	Прыжок в длину с места. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.		
8	100	Бег по пересеченной местности до 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.		
	101	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.		
	102	Бег на результат: 2000 м. (Д), 3000 м. (М). Развитие выносливости.	3	
9	103	Общая физическая подготовка. Футбол.		
	104	Спортивные игры (футбол).		
	105	Спортивные игры по выбору.		

11 класс				
Не де ли	№ уро ка	Элементы содержания		
1	1	Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Спринтерский бег. Низкий старт до 40 м. стартовый разгон. Эстафетный бег.		
	2	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	3	Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы бега.		
2	4	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	3	
	5	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы прыжков.		
	6	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.		

3	7	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	8	Метание мяча на дальность. Челночный бег. Биохимическая основа метания. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	9	Метание мяча в цель. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие координации.		
4	10	Кроссовая подготовка. Бег 20 минут преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.		
	11	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.		
	12	Бег на результат: 2000 м. (Д), 3000м. (М). Развитие выносливости.	3	
5	13	Инструктаж по ТБ на спортивных играх. Комбинации из передвижений и остановок игрока верхняя передача мяча в парах с шагом.		
	14	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча снизу двумя руками.		
	15	Приём мяча двумя руками снизу в парах. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координации.		
6	16	Прямой нападающий удар через сетку. нападение через 3-ю зону. Учебная игра.		
	17	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прямой нападающий удар через сетку. учебная игра.		
	18	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координации.	3	
7	19	Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.		
	20	Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.		
	21	Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра. Развитие координации		
8	22	Прямой нападающий удар через сетку. групповое блокирование. Учебная игра.		
	23	Верхняя передача мяча в тройках. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра.		
	24	Верхняя прямая подача и приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	3	

11 класс				
Не де ли	№ уро ка	Элементы содержания		

1	25	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Упражнения в висах. Развитие силы.		
	26	Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь (Д).		
	27	Подъём переворотом. Подтягивание на перекладине. Равновесие на нижней жерди. Развитие силы.		
2	28	Влияние гимнастических упражнений на телосложение. Строевые упражнения. Подтягивания на перекладине. Упражнения в висах.		
	29	Лазание по канату в 2 приёма. Подтягивания. Развитие силы.		
	30	Подъём переворотом. Прыжки на скакалке. Общая физическая подготовка. Упражнения на осанку.		
3	31	Подтягивания на перекладине – зачёт. Прыжки на скакалке.	3	
	32	Упражнения в упоре на брусьях. Сгибание и разгибание рук. Упор присев на одной ноге, махом соскок. Развитие координации.		
	33	Упражнения ритмической гимнастики (Д). Комплекс упражнений с гантелями (М). Упражнения в упоре на брусьях.		
4	34	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Мост из положения стоя с помощью (Д). развитие гибкости.		
	35	Кувырок назад из стойки на руках. Стойка на руках с помощью (М). кувырок назад. Сед углом (Д).		
	36	Кувырок назад с выходом в стойку на руках. Стойка на лопатках. Кувырки вперёд и назад. Равновесие на одной ноге. Развитие гибкости.		
5	37	Комбинации из разученных элементов. Прыжки в глубину. Развитие координационных способностей.	3	
	38	Прыжки на скакалке за одну минуту – зачёт. Акробатические комбинации из 5 элементов. Развитие силы и координации.		
	39	Переворот боком. Отжимания. Развитие гибкости.		
6	40	Опорный прыжок через коня. Прыжок согнув ноги. Общая физическая подготовка.		
	41	Прыжок ноги врозь через коня в длину (М), в ширину (Д). упражнения с обручами. Развитие координации.	3	
	42	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Лазание по канату.		
7	43	Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. Общая физическая подготовка.		
	44	Упражнения на тренажёрах на развитие силы.		
	45	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Упражнения на тренажёрах.		

8	46	Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя и нижняя прямая подача. Учебная игра.		
	47	Прямой нападающий удар через сетку. верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координации.	3	
	48	Верхняя передача мяча в тройках. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Учебная игра.		

11 класс				
Не де ли	№ уро ка	Элементы содержания		
1	49	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование навыков ходьбы на лыжах по учебной лыжне.		
	50	Температурные нормы при занятиях на улице зимой, закаливание. Совершенствование попеременно-двухшажного хода.		
	51	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв.		
2	52	Совершенствование одновременно-двухшажного хода по дистанции до 3000 м. Закаливание.		
	53	Влияние правильного дыхания на самочувствие и работоспособность. Катание со склонов в различных исходных положениях.		
	54	Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.		
3	55	Совершенствование одновременно-одношажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м.		
	56	Лыжные гонки на дистанции 1 км. Катание со склонов с поворотами при торможении.	3	
	57	Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении . быстрый прорыв. Учебная игра.		
4	58	Техника попеременно-четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м.		
	59	Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Лыжные гонки на дистанции 2 км. Катание со склонов.		
	60	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.		
5	61	Техника конькового хода. Ходьба по дистанции до 4000 м. в среднем темпе. Развитие выносливости.		
	62	Лыжные гонки на дистанции 3 км. Спуски со склонов различные виды	3	
		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок		

	63	мяча в движении со средней дистанции. Зонная защита.		
6	64	Ходьба по дистанции в медленном темпе до 4500 м.		
	65	Спуски со склонов. Преодоление контрольных уклонов.		
	66	Учебная игра в баскетбол. Развитие скоростных качеств. Общая физическая подготовка.		
7	67	Техника попеременно-четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 4500 м.		
	68	Свободное катание с горок. Различные эстафеты на лыжах.		
	69	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.		
8	70	Лыжная гонка 2 км (Д) – зачёт, 3 км. (М) - зачёт.	3	
	71	Свободное катание по учебной лыжне. Свободное катание с горок.		
	72	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Развитие скоростных качеств.		
9	73	Свободное катание по учебной лыжне, катание со склонов в различных исходных положениях.		
	74	Техника конькового хода по учебной лыжне.		
	75	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.		
10	76	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	3	
	77	Ведение мяча с сопротивлением. Штрафные броски.		
	78	Учебная игра в баскетбол.		

11 класс				
Не де ли	№ уро ка	Элементы содержания		
1	79	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Учебная игра.		
	80	Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Развитие скоростных качеств.		
	81	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Учебная игра.		
2		Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с		

	82	сопротивлением. Нападение через заслон.		
	83	Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. Развитие координации.	3	
	84	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите.		
3	85	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок.		
	86	Индивидуальные действия в защите: перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	87	Нападение через центрального. Учебная игра.		
4	88	Волейбол. Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар.		
	89	Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	90	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.		
5	91	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча.	3	
	92	Прямой нападающий удар из 3-ей зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.		
	93	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра. Развитие координации.		
6	94	Спринтерский бег. Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. прыжок в высоту с разбега.		
	95	Низкий старт. Финиширование. Прыжок в высоту с разбега. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.		
	96	Челночный бег . эстафетный бег. Прикладное значение лёгкоатлетических упражнений.	3	
7	97	Метание на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	98	Бег на средние дистанции. Челночный бег. Развитие координационных способностей.		
	99	Прыжок в длину с места. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.		
8	100	Бег по пересеченной местности до 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.		
	101	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.		
	102	Бег на результат: 2000 м. (Д), 3000 м. (М). развитие выносливости.	3	
9	103	Общая физическая подготовка. Футбол.		
	104	Спортивные игры (футбол).		

	105	Спортивные игры по выбору.		
--	-----	----------------------------	--	--

Материально-техническое обеспечение.

УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ					
1	Гимнастика				
1.1	Канат	1			
1.2	Козел гимнастический	2			
1.3	Конь гимнастический	1			
1.4	Перекладина	6			
1.5	Брусья гимнастические, параллельные	0			
1.6	Мост гимнастический подкидной	2			
1.7	Скамейка гимнастическая жесткая	15			
1.8	Маты гимнастические	14			
1.9	Мяч набивной (1 кг)	1			
1.10	Скакалка гимнастическая	20			
1.11	Палка гимнастическая	20			
1.12	Обруч гимнастический	20			
2	Легкая атлетика				
2.1	Рулетка измерительная (30м)	0			
2.2	Номера нагрудные	30			
3	Спортивные игры				
3.1	Мячи баскетбольные	25			
3.2	Стойки волейбольные универсальные	2			
3.3	Сетка волейбольная	2			
3.4	Мячи волейбольные	16			
3.5	Ворота для мини-футбола	2			
3.6	Сетка для ворот мини-футбола	2			
3.7	Мячи футбольные	7			

3.8	Насос для накачивания мячей	1			
4	Лыжи				
4.1	Лыжи с креплением	48			
4.2	Ботинки лыжные	50			
4.3	Палки лыжные	48			
5	Дополнительные средства обучения				
5.1	Коврик резиновый	26			
6	Оснащение тренажерного зала				
6.1	Тренажер скамейка Жим	1			
7	Другое оборудование				
7.1	Конус сигнальный	15			
7.2	Секундомер электрический	4			
8	Средства до врачебной помощи				
8.1	Аптечка медицинская	2			
	Спортивный зал гимнастический	1			С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1			Включает в себя: стеллажи, контейнеры

	Лыжная трасса	1			Включающая, небольшие отлогие склоны
	Школьный мини-стадион	1			Имеются футбольные ворота, два спортивных ядра с двухслойным резиновым покрытием, оборудованных баскетбольными щитами, сектор для прыжков в длину, брусья гимнастические и перекладина, скамейки.

Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический комплект, включающий учебник Лях В. И. Физическая культура. 1–11 классы: учебники для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общей ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2005)

Методическое пособие для учителей Комплексная программа физического воспитания: Программы общеобразовательных учреждений: 1–11 классы / авт.-сост. В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010.