

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №18»

«18 №- а шөр школа» Муниципальной ашёрлуна велбдан учреждение

Рассмотрено
на методическом совете

МАОУ «СОШ № 18»
протокол № 1
от «30» августа 2022 г.



Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
Среднее общее образование
срок реализации программы – 2 года

Разработано в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта СОО с учетом ООП СОО на основе Примерной программы учебных предметов

Составители:
учителя ШМО физической культуры

Сыктывкар
2022

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»;
2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»;
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Приложения:

Приложение 1. Критерии и нормы оценки образовательных результатов учащихся;

Приложение 2. Дорожная карта оснащённости средствами обучения и воспитания, необходимых для реализации образовательных программ основного общего образования, соответствующих современным условиям обучения

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (далее РПУП) на уровне среднего общего образования для обучения учащихся 10-11 классов МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 18» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413.
- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28.06.2016 № 2/16-з).
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).

При определении содержания учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования учитывались требования и рекомендации к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», а также рекомендации Письма Министерства образования Республики Коми от 11.03.2014 г. № 03-05/1 «О реализации этнокультурной составляющей содержания образовательных программ общего образования».

Порядок разработки и структура РПУП выдержаны в строгом соответствии с требованиями Положения о рабочей программе учебного предмета (ФГОС) МАОУ «СОШ № 18».

Данная РПУП конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и рекомендуемую последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

Целью изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорт;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростносиловых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;

- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на: реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, тренажёрный зал ЦДО, стадион ДЮСШ № 4), региональными климатическими условиями, реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала, конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся; соблюдение дидактических правил “от известного к неизвестному” и “от простого к сложному”, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности; в расширении меж предметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов; усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Содержание учебного предмета “Физическая культура” направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Всего в учебном предмете «Физическая культура» изучается три раздела: «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Физическое совершенствование». Основным содержательным элементом учебного предмета «Физическая культура» является раздел «Физическое совершенствование», на него отводится 90% всего учебного времени. Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» изучается на протяжении всего изучения учебного предмета «Физическая культура», так как практически на каждом уроке учителями физической культуры проводится общая разминка, включающая комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, а также проводятся индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры для отдельных учащихся.

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

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

Содержание раздела «Физкультурно-оздоровительная деятельность» дополнено следующей единицей: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

Реализация РПУП в МАОУ «СОШ № 18» осуществляется на основе **учебно-методических комплексов** по физической культуре В. И. Ляха (10-11 классы. Издательство "Просвещение").

Учебный предмет «Физическая культура» как часть предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» изучается на уровне среднего общего образования в качестве обязательного предмета в 10-11 классах.

Нормативный срок реализации РПУП на уровне среднего общего образования составляет 2 года. Общее количество учебных часов на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классах составляет 210 часов.

Распределение учебных часов по классам

Классы	Недельное распределение учебных часов	Количество учебных недель	Количество часов по годам обучения
10 класс	3 часа	36 недель	108 часов
11 класс	3 часа	34 недель	102 часов
<i>Итого:</i>			<i>210 часов</i>

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты отражают:

- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательного отношения к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умений оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физической и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

В соответствии с ФГОС СОО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

Выпускник научится:

1. Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
2. Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
3. Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
4. Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
5. Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

6. Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
7. Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные УУД:

Выпускник научится:

1. Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
2. Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
3. Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
4. 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;
5. Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
6. Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
7. Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные УУД:

Выпускник научится:

1. 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;
2. При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
3. Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
4. Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
5. Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Выпускник 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 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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. Физическая культура и основы здорового образа жизни

Социокультурные основы.

10 класс. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение (на примере «Спорт для всех»), социальная направленность и формы организации. 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.

11 класс. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение (на примере «Спорт для всех»), и социальная направленность, и формы организации. Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

10-11 класс. Советская история ВФСК «ГТО». Современное возрождение. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта, индивидуальная подготовка и требования безопасности

Понятие телосложения и характеристика его основных типов. способы регулирования массы тела.

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

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки).

Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, состояния самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Приемы саморегуляции.

10 класс. Приемы самоконтроля при занятиях физ. упражнениями Способы восстановительных (гидропроцедуры, массаж) мероприятий при организации и проведении спортивно-массовых и индивид. форм занятий физкультурой и спортом.

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

2. Физкультурно-оздоровительная деятельность

10-11 класс. С учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона. Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и

физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

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

Спортивные игры

Баскетбол (юноши и девушки).

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

Совершенствование ловли и передач мяча.

Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

Совершенствование техники ведения мяча.

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники бросков мяча.

Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники защитных действий.

Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам.

Волейбол (юноши и девушки).

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

Совершенствование техники приема и передач мяча.

Варианты техники приема и передач мяча.

Совершенствование техники подач мяча.

Варианты подач мяча.

Совершенствование техники нападающего удара.

Варианты нападающего удара через сетку.

Совершенствование техники защитных действий.

Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Совершенствование тактики игры.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по основным правилам.

Мини-футбол

Совершенствование технических и тактических приёмов, пройденных ранее. Игра головой. Обведение соперника. Двухсторонняя игра.

Бадминтон

Совершенствование технических и тактических приёмов. Игра по правилам соревнований.

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

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

Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. Координационная сложность упражнений, объем и интенсивность, условия их выполнения определяются учителем в соответствии с методическими требованиями и индивидуальными различиями девушек и юношей.

Развитие выносливости.

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

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

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

Знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

Самостоятельные занятия по разделу.

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

Овладение организаторскими способностями.

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

Гимнастика с элементами акробатики

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

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

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Совершенствование строевых упражнений.

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

Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.

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

Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.

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

Девушки. Ритмическая гимнастика, шейпинг, упражнения на тренажерах и с отягощениями.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

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

Девушки. Из вися на гимнастической стенке поднимание прямых и согнутых ног.

Освоение и совершенствование опорных прыжков.

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

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

Освоение и совершенствование акробатических упражнений.

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

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

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

Развитие координационных способностей.

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

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

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

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

Развитие скоростно-силовых способностей.

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

Развитие гибкости.

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

Знания о физической культуре.

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

Самостоятельные занятия.

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

Овладение организаторскими способностями.

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

Легкая атлетика

В 10-11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных способностей (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений). Увеличивается процент упражнений, сопряженно воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки.

Программный материал по легкой атлетике

Совершенствование техники спринтерского бега.

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

Совершенствование техники длительного бега.

Юноши. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м.

Девушки. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.

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

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

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

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

Развитие выносливости.

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

Развитие скоростно-силовых способностей.

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

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие координационных способностей.

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

Знания о физической культуре.

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

11 класс. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений

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

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

Самостоятельные занятия.

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

Овладение организаторскими способностями.

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

Лыжная подготовка

Освоение техники и тактики лыжных ходов.

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

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

Развитие выносливости.

10 класс. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши).

11 класс. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).

Знания о физической культуре.

10-11 класс. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Ознакомление с национальным видом спорта «Лыжные гонки на охотничьих лыжах».

Плавание.

Материал изучается теоретически с применением имитационных упражнений и использованием общеразвивающие упражнения для развития координационных и

кондиционных качеств. Материал по плаванию проводится совместно с другими разделами.

Программный материал по плаванию.

10-11 классы. Биомеханические особенности техники плавания. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Индивидуальная подготовка и техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Выполнение обязанностей судьи. Основы методики и организации занятий с младшими школьниками

Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитию двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях плаванием.

Плавание изученными спортивными способами (самостоятельно, вне урока)

Туризм

Основы туристской подготовки

10-11 класс. Туризм, как вид активного отдыха. Виды туризма. Организация туристского быта: выбор места для привала и бивака, типы костров, уход за личным и групповым снаряжением.

Основы гигиены

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

Общая физическая подготовка с элементами национальных игр и национальных видов спорта

Различные упражнения для развития физических качеств: скоростно-силовых, силы и силовой выносливости, гибкости, координации, ловкости, выносливости. Эти занятия проводятся в виде круговых тренировок, занятий в тренажерном зале, аэробики, шейпинга. Как средство развития физических качеств используются также элементы национальных игр и национальных видов спорта.

Ознакомление с национальным видом спорта «Лыжные гонки на охотничьих лыжах» (раздел «Лыжная подготовка»).

Элементы ОФП используются в составе практически всех разделов программы.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

№ п/ п	Вид программного материала	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Физическая культура и здоровый образ жизни	В процессе урока		
2	Легкая атлетика	29		29

3	Спортивные игры: Баскетбол волейбол, мини-футбол бадминтон	12 23 5 3		12 23 5 3
4	Гимнастика с элементами акробатики	18	1	17
5	Лыжная подготовка	10	1	9
6	Плавание	3	3	-
7	Туризм	3	2	1
8	Промежуточная аттестация	2	1	1
	Всего:	108	8	100

11 класс

№ п/ п	Вид программного материала	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Физическая культура и здоровый образ жизни	В процессе урока		
2	Легкая атлетика	24		24
3	Спортивные игры: баскетбол, волейбол мини-футбол бадминтон	12 22 5 3		12 22 5 3
4	Гимнастика с элементами акробатики	18	1	17
5	Лыжная подготовка	10	1	9
6	Плавание	3	3	-
7	Туризм	3	2	1
7	Промежуточная аттестация	2	1	1
	Всего:	102	8	94

Приложение 1

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧАЩИХСЯ

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

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

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

Кроме того, достижение требований к умениям, знаниям и навыкам проверяются во время участия учащихся в школьных и городских олимпиадах, соревнованиях по различным видам спорта, во время двусторонних игр на уроке, проведении разминок и частей урока в своем классе и в младших классах, участие в проведении и судействе различных конкурсов и соревнований, проведении самостоятельных занятий. Судейство спортивных соревнований по командным (игровым) видам спорта: футболу (мини-футболу), баскетболу, волейболу и др.

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

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

Выполнение контрольных нормативов по отдельным разделам программы:

Класс	№	Контрольное упражнение	Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
10	1	Бег 100м.(сек)	14,5	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8
	2	Бег 5000/3000 м.	Без учета времени					
	3	Бег 3000/2000 м. (мин.сек.)	13.30	15.30	17.00	10.10	11.40	12.40
	4	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»(см.)	135	125	115	115	110	100
	5	Прыжок в длину с места (см.)	220	200	180	180	160	135
	6	Метание гранаты на дальность (м.)	32	26	22	18	13	11
	7	Бег на лыжах 5/3км. в (мин.сек.)	27.00	29.00	31.00	19.00	20.00	21.00
11	1	Бег 100м.(сек)	14,2	14,5	15,0	16,0	16,5	17,2
	2	Бег 3000/2000 м (мин.сек.)	13.00	15.00	16.30	10.00	11.30	12.30
	3	Бег 5000/3000 м (мин.сек.)	Без учета времени					

	4	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»(см.)	140	125	115	120	110	105
	5	Прыжок в длину с места (см.)	230	210	180	185	165	140
	6	Метание гранаты на дальность (м.)	38	32	26	21	15	13
	7	Бег на лыжах 5/3км. (мин.сек.)	25.00	27.00	29.00	18.30	20.30	21.30

Тестирование физической подготовленности

Контрольное упражнение	класс	Уровень физической подготовленности / оценка					
		юноши			девушки		
		Низкий 3	Средний 4	Высокий 5	Низкий 3	Средний 4	Высокий 5
1.Бег 30м. (сек.)	10	5,4 и в.	5,3-4,9	4,8 и н.	5,9 и в.	5,8-5,2	5,1 и н.
	11	5,1	5,0-4,6	4,5	5,8	5,7-5,1	5,0
2.Бег 1000м. (мин. сек.)	10	5.31 и в.	5.30-3.37	3.36	6.31 и в.	6.30-4.31	4.30
	11	5.16	5.15-3.21	3.20	6.21	6.20-4.20	4.20
3.Челночный бег 3x10м.(сек.)	10	8,2 и в.	8,1-7,6	7,5 и н.	9,7 и в.	9,6-8,7	8,6 и н.
	11	8,1	8,0-7,5	7,4	9,6	9,5-8,7	8,6
4.Прыжок в длину с места (см.)	10	190 и н.	191-225	220 и в.	147 и н.	148-180	181 и в.
	11	199	199-226	230	147	148-174	175
5.Подтягивание (кол-во раз)	10	7 и н.	8-10	11 и в.	8 и н.	9-14	15 и в.
	11	8	9-11	12	9	10-15	16
6.Поднимание туловища За 30 сек. (кол-во раз)	10	21 и н.	22-26	27 и в.	15 и н.	16-20	21 и в.
	11	22	23-27	28	16	17-21	22
7.Наклон вперед сидя (см.)	10	8 и н.	9-10	11 и в.	14 и н.	15-17	18 и в.
	11	8	9-14	15	14	15-17	18
8.Прыжки через скакалку (кол-во раз)	10	95 и н.	96-134	135 и в.	115 и н.	116-144	145 и в.
	11	100	101-139	140	115	116-144	145
9.Сгибание и разгибание рук В упоре лежа (кол-во раз)	10	30 и н.	31-39	40 и в.	9 и н.	10-14	15 и в.
	11	35	38-44	45	9	10-14	15
10.Бросок набивного мяча на дальность (см.)	10	595 и н.	600-790	795 и в.	465 и н.	470-575	580 и в.
	11	625	630-810	815	485	490-595	600
11.Многоскоки / 5 пр. (м.)	10	10.50 и н.	10.6-11.4	11.50 и в.	9.00 и н.	9.1-9.9	10.00 и в.
	11	11.00	11.1-11.9	12.00	9.00	9.1-9.9	10.00

12. Приседание на обеих ногах за 1 мин (кол. раз)	10 11	48 и н. 52	49-61 53-64	62 и в. 65	42 и н. 45	43-55 46-58	53 и в. 56
--	------------------	---------------	----------------	---------------	---------------	----------------	---------------

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

В легкой атлетике это:

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

В спортивных играх:

- выполнение передач, бросков, ведения, остановок, других технических элементов;

В гимнастике:

отдельные разучиваемые упражнения и комбинации элементов в:

- акробатике,
- висах и упорах,
- опорных прыжках,
- равновесии

В лыжной подготовке:

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

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

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

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

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

При оценке усвоения теоретических знаний:

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

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

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

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

ДОРОЖНАЯ КАРТА ОСНАЩЁННОСТИ СРЕДСТВАМИ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ, СООТВЕТСТВУЮЩИХ СОВРЕМЕННЫМ УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ

№	Комплекс оснащения	Имеющееся количество	Необходимое количество	Приобретение 2020-2021 уч.год	Приобретение 2021-2022 уч.год	Приобретение 2022-2023 уч.год
Оборудование универсального спортивного зала 18 x 30 м, 24 x 42 м						
1.	Табло электронное игровое (для волейбола, баскетбола, футбола,	0	1			
2.	Комплект скамеек и систем хранения вещей обучающихся	4	6			
3.	Стеллажи для инвентаря	3	6			
Спортивные игры						
4.	Стойки волейбольные универсальные на растяжках (для волейбола, бадминтона, тенниса) с механизмом	0	2			
5.	Ворота для гандбола, минифутбола складные (Комплект из 2-х ворот с	0	2			
6.	Мяч баскетбольный N7	10	5			
7.	Мяч баскетбольный N7 для	0	1			
8.	Мяч баскетбольный N5	12	15			
9.	Мяч футбольный N5 тренировочный	8	10			
10.	Мяч футбольный N5 для	0	2			
11.	Мяч волейбольный тренировочный	15	15			
12.	Мяч волейбольный для соревнований	4	6			
13.	Мяч футбольный N4	0	5			
14.	Насос для накачивания мячей	1	2			
15.	Жилетка игровая (без номера)	16	20			
16.	Тележка для хранения мячей	0	3			
17.	Сетка для хранения мячей	0	2			
18.	Конусы	8	5			
Гимнастика, фитнес, общефизическая						
19.	Скамейка гимнастическая жесткая	3	3			
20.	Скакалка	20	20			
21.	Палка гимнастическая	10	30			
22.	Мат гимнастический прямой	8	10			
23.	Мостик гимнастический	1	1			
24.	Бревно гимнастическое напольное	1	1			
25.	Бревно гимнастическое высокое	0	1			
26.	Перекладина гимнастическая	0	1			
27.	Консоль пристенная для канатов и	0	1			
28.	Канат для лазания	2	2			
29.	Беговая дорожка	2	2			
30.	Перекладина навесная универсальная	0	1			
31.	Брусья навесные	0	1			
32.	Доска наклонная навесная	0	1			

33.	Тренажер навесной для пресса	0	1			
34.	Тренажер навесной для спины	0	1			
35.	Комплект для групповых занятий (с подвижным стеллажом)	0	1			
Легкая атлетика						
36.	Стойки для прыжков в высоту	1	1			
37.	Планка для прыжков	1	1			
38.	Мяч для метания, 150 г.	18	10			
39.	Щит для метания в цель навесной	0	3			
40.	Барьер легкоатлетический	2	1			
41.	Номера нагрудные	0	20			
Кабинет учителя физкультуры						
42.	Персональный компьютер (ноутбук) с установленным ПО	1	1			
43.	Стол компьютерный	1	1			
44.	Многофункциональное устройство с	0	1			
45.	Комплект видеопрограмм по	0	1			
46.	Информационный щит	2	2			
Снарядная (дополнительное вариативное оборудование и инвентарь)						
47.	Стеллажи для лыж	0	3			
48.	Лыжи	20	60			
49.	Палки лыжные	10	60			
50.	Ботинки лыжные	20	60			
51.	Клюшки хоккейные	6	6			
52.	Стол для настольного тенниса передвижной для помещений	0	2			
53.	Комплект для настольного тенниса	0	2			
54.	Стойки для бадминтона	0	2			
55.	Набор для бадминтона (в чехле)	2	2			
56.	Конь гимнастический	0	1			
57.	Тележка для перевозки матов	0	2			
58.	Мат гимнастический складной	0	5			
59.	Комплект поливалентных матов и	0	5			
60.	Определитель высоты прыжка	0	1			
61.	Обруч гимнастический	10	30			
62.	Медицинболы	9	30			
63.	Снаряд для подтягивания/отжимания	0	1			
64.	Тумба прыжковая атлетическая	0	1			
65.	Канат для перетягивания	0	1			
66.	Граната для метания	0	30			
67.	Пьедестал разборный	0	1			
68.	Аптечка медицинская настенная	1	1			
60.	Стеллажи для инвентаря	3	5			
70.	Шкаф-локер для инвентаря	0	1			
71.	Коврик дезинфекционный	0	1			
72.	Коврик дезинфекционный (с дезинфекционным раствором)	0	1			
Дополнительное вариативное						

Бадминтон					
73.	Волан	0	5		
74.	Ракетка для бадминтона	17	2		
75.	Сетка для бадминтона	3	1		
76.	Струны для бадминтона	0	2		
Баскетбол					
77.	Кольцо баскетбольное	2	2		
78.	Сетка баскетбольная	4	4		
79.	Стойки баскетбольная игровая передвижная (детская), мобильная,	0	2		
80.	Ферма для щита баскетбольного	0	2		
81.	Щит баскетбольный	2	2		
82.	Мячи баскетбольные (размер 3, 5, 6,				
Волейбол					
83.	Антенны с карманом для сетки	2	2		
84.	Вышка судейская универсальная	0	1		
85.	Мяч волейбольный	15	15		
86.	Сетка волейбольная	1	2		
87.	Стойка волейбольная универсальная	0	2		
88.	Тренажер для волейбола	0	1		
Легкая атлетика					
89.	Брусочек для отталкивания	0	10		
90.	Диск легкоатлетический	0	10		
91.	Дорожка для разбега	0	5		
92.	Зона приземления для прыжков	0	1		
93.	Линейка для прыжков в длину	0	1		
94.	Метательный снаряд	0	1		
95.	Стартовая колодка легкоатлетическая	0	5		
96.	Экран защитный	0	1		
97.	Эстафетная палочка	4	5		
Лыжные гонки					
98.	Ботинки для лыж см.	20	90		
99.	Инвентарь для мелкого ремонта лыж	0	1		
100.	Инвентарь для обработки лыж	0	1		
101.	Крепления для лыж	0	90		
102.	Лыжи	20	90		
103.	Лыжные палки	10	90		
104.	Смазки для лыж	0	1		
105.	Станок для обработки и подготовки	0	1		
Настольный теннис					
106.	Мяч для настольного тенниса	0	5		
107.	Ракетка для настольного тенниса	0	4		
108.	Сетка	2	2		
Спортивная гимнастика					
109.	Бревно гимнастическое напольное	1	1		
110.	Бревно гимнастическое	0	1		
111.	Козел гимнастический	1	1		
112.	Конь гимнастический	0	1		
113.	Скамейка гимнастическая универсальная (бревно напольное)	0	1		
Спортивное ориентирование и спортивный					

114.	Веревка туристическая	1	4			
115.	Емкость для воды	0	2			
116.	Коврик бивачный	15	12			
117.	Компас спортивный	0	6			
118.	Комплект туристический бивуачный	1	2			
119.	Костровой набор	0	2			
120.	Набор канатов	0	5			
121.	Набор шанцевого инструмента	0	1			
122.	Палатка туристическая	1	2			
123.	Рюкзак туристический	0	6			
124.	Стол переносной раскладной с	0	3			
125.	Тент	0	2			
126.	Фонарь кемпинговый	0	3			
Шахматы и шашки						
127.	Набор для игры в шахматы	10	5			
128.	Набор для игры в шашки	0	5			
129.	Шахматные часы	0	10			
130.	Магнитная шахматная доска	1	1			