

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 5»

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
МОУ «Средняя общеобразовательная
школа № 5» г. Вологды
Протокол №_1_
от «28» августа 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «Средняя
общеобразовательная школа № 5»
г. Вологды
«28» августа 2022 г.
С.Ю. Разина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

уровень образования: среднее общее образование

составлена на основе *комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича*

Основная общеобразовательная программа среднего общего образования

Приложение (рабочая программа)

Вологда

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная программа составлена на основе Федерального Государственного Образовательного стандарта общего образования и в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич), 4-е издание Москва «Просвещение» 2007г. Программа ориентирована на трехчасовой вариант прохождения материала, предполагает реализацию компетентного, личностно- ориентированного, деятельностного подходов к содержанию образования.

Программа допущена Министерством образования и науки Российской Федерации.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2007);

Учебник:

Физическая культура X-XI кл. В.И.Лях, А.А.Зданевич .

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов.

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов направлены на:

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

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

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

Характеризовать:

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

Соблюдать правила:

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

Проводить:

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

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

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

Таблица 1

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различны по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшажного варианта бросков) метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового

образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

Критерии и нормы оценки знаний умений и навыков

Контроль и оценка на занятиях со старшеклассниками используются для того, чтобы закрепить потребность юношей и девушек к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у них адекватную самооценку, стимулировать их к индивидуальному самосовершенствованию. При оценке успеваемости следует отдавать 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 нельзя забывать и о количественных показателях в различных видах двигательных действий. Как и на предыдущих возрастных этапах, юноши и девушки должны поощряться за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, умения самостоятельно заниматься, вести здоровый образ жизни, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья. Оценивая достижения ученика по физической подготовке, важно не столько учитывать высокий исходный уровень, что само по себе свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках, сколько ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения (сдвиги) в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

Формой промежуточной аттестации в 10-11х классах является накопительная оценки (НСО).

Таблица 2

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, 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	5,95,3 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 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	Прыжки в	16	180 и	195—	230 и	160 и	170—	210 и

	-силовые	длину с места, см	17	ниже 190	210 205— 220	выше 240	ниже 160	190 170— 190	выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1300 и выше 1300	1050— 1200 1050— 1200	900 и ниже 900	1500 и выше 1500	1300— 1400 1300— 1400	1100 и ниже 1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения 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 перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17					6 и ниже 6	13—15 13—15

СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Содержание программного материала состоит из 2-х основных частей: базовый и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная)

Эта часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

В часы вариативного компонента включен раздел «Фризби», см. в таблице «Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10-11 классы)».

Игра Фризби является эффективным средством для развития ловкости.

Программа по бадминтону предполагает не только ознакомление с примерами игры, но и обучение им. В ней дается конкретное распределение материала по классам. Указываются приемы игры и тактические комбинации.

Занятия бадминтоном разнонаправленно воздействуют на организм учащихся, развивают силу, выносливость, координацию движений, улучшают подвижность в суставах, воспитывают волевые качества.

Также в вариативную часть программы включены дополнительные часы по основным разделам программы:

- 4 часа лёгкой атлетики;
- 2 часов спортивных игр;
- 3 часа гимнастики

Таблица 3

Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при трёх часах в неделю

	Вид программного материала	Количество часов	
		Классы	
		10	11
1	Базовая часть	87	87
1.1	Основы знаний по физической культуре	В процессе уроков	
1.2	Спортивные игры	21	21
1.3	Гимнастика	18	18
1.4	Лёгкая атлетика	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	18
1.6	Плавание (ОФП)	9	9
2	Вариативная часть	15	15
2.1	Гимнастика	3	3
2.2	Спортивные игры	2	2
2.3	Лёгкая атлетика	4	4
2.4	Фризби	6	6
	Итого часов в год	102	102

Плавание*. В связи с тем, что школа не оборудована плавательным бассейном, раздел программы «Плавание» заменён на раздел «ОФП».

1. БАЗОВАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

1.1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

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

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

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

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

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

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1—9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

1.2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

В 10—11 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр¹, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите (табл.3). Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 10—11 классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или других двигательных способностей.

Таблица 4

Программный материал по спортивным играм

Основная направленность	10 – 11 классы
Баскетбол	Комбинации из освоенных элементов техники

¹ В качестве базовых игр выбраны: баскетбол, волейбол, футбол (для юношей).

На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	передвижений
На совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам
Волейбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники приема и передач мяча	Варианты техники приема и передач мяча
На совершенствование техники подач мяча	Варианты подач мяча
На совершенствование техники нападающего удара	Варианты нападающего удара через сетку
На совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам
Футбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

способностей	
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам
На 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 владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, 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
На развитие выносливости	Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин
На 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 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника 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
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий
Самостоятельные занятия	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

1.3. 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 (табл. 4).

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гириями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах; на занятиях с девушками — более сложные упражнения с предметами: булавами, скакалкой, обручем, мячом — и комбинации этих упражнений.

Большой координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства.

Таблица 5

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	10 – 11 классы	
	Юноши	Девушки
На совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	
На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	
На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами	Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами
На освоение и совершенствование висов и упоров	Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад	Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок
На освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок ноги врозь через кося в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120—125 см (11 кл.)	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)
На освоение и	Длинный кувырок через	Сед углом; стоя на коленях

совершенствование акробатических упражнений	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. Комбинации из ранее освоенных элементов	наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов
На развитие координационных способностей	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, подкядном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика	
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча	
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами	
На знания о физической культуре	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах	
На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшим и школьниками	
Самостоятельные занятия	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями	

1.4. Легкая атлетика

В 10—11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний (табл. 5). Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей. Увеличивается процент упражнений, сопряженно воздействующих на

совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки.

По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях. С юношами и девушками продолжается углубленное изучение освоенных в 8—9 классах различных спортивных способов прыжков. При наличии условий и обеспечении техники безопасности возможно ознакомление старшеклассников с техникой прыжка с шестом, тройного прыжка, метания колья, диска, молота, толка- ния ядра.

Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на коі-ідиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. К тому же занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

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

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

Таблица 6

Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	10 – 11 классы	
	Юноши	Девушки
На совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег	
На совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин. Бег на 3000 м	Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м
На совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 13— 15 шагов разбега	
На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега	
На совершенствования техники метания в цель и на дальность	Метание мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500— 700	Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12—14 м. Метание гранаты 300—500 г с

	<p>г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м.</p> <p>Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние</p>	<p>места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние</p>
На развитие выносливости	Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка	Длительный бег до 20 мин
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка	
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов	
На развитие координационных способностей	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 и. п. в цель и на дальность обеими руками	
На знания о физической культуре	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований	
На совершенствование организаторских умений	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками	
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой	

1.5. Лыжная подготовка

Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке остается такой же, что и в предыдущих классах. Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учетом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно

увеличивается длина дистанций, проходимых с ранномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования (табл. 6).

Паузы, возникающие во время отдыха, нужно заполнять малоинтенсивными упражнениями, желательно с закреплением ранее изученной техники передвижения на лыжах. Для этого можно использовать спуски с гор, отработку элементов техники лыжных ходов в медленном темпе, обращая особое внимание на координацию движений и правильность их выполнения.

Интервалы отдыха после интенсивной работы устанавливаются таким образом, чтобы частота пульса снизилась примерно до 130 уд./мин. Не следует резко увеличивать скорость, ее нужно повышать постепенно от урока к уроку. Учитель должен указать учащимся на конкретные участки дистанции, где необходимо повысить скорость.

Нужно научить учащихся равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции, что позволит улучшить функциональные возможности их организма.

Таблица 7

Программный материал по лыжной подготовке

Основная направленность	Классы	
	10	11
На освоение техники лыжных ходов	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)
На знания о физической культуре	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	

1.6 ОФП Общая физическая подготовка (10-11класс)

Знать правила работы на тренажёрах, правила выполнения силовых упражнений, правила дыхания во время выполнения силовых упражнений.

Развитие силовых качеств, всех групп мышц, средствами упражнений с отягощениями и без, используя собственный вес.

Развитие всех физических качеств: силы, гибкости, выносливости, быстроты, ловкости.

Прохождение полосы препятствий, круговой и интегральной тренировки.

2. ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Фризби

Этот раздел программы компенсирует малоподвижный двигательный режим школьников, несет в себе заряд положительных эмоций. Повышает интерес школьников к занятиям спортом

Занятия проводятся в игровой, учебно-тренировочной и соревновательной формах.

Обеспечивает дальнейшее всестороннее развитие координационных способностей: ориентирования в пространстве, быстроты перестроения двигательных действий, быстроты и

точности двигательных реакций – и двигательных качеств учащихся. Способствует развитию двигательных качеств подростка на фоне положительных эмоций в необычной игре с летающим диском.

Факторы выбора игры

- бесконтактное взаимодействие игроков команд;
- в состав команды могут входить игроки любого возраста и пола;
- используется нестандартный спортивный инвентарь – летающий диск;
- доступность в обучении броскам и правилам игры;
- сильные эмоции, азарт игры вызывают интерес школьников;
- игроки сами решают все вопросы, связанные с судейством;
- ни один из остальных видов спорта не возводит моральные принципы на столь высокий уровень;
- минимальные финансовые затраты на приобретение спортивного инвентаря.

1. Знать правила игры и применять основные понятия алтимата, тактику игры в защите, тактику игры в нападении, историю игры с летающей тарелкой.

2. Уметь. По окончании программы учащиеся будут владеть основными бросками: бросок открытой рукой (форхэнд), бросок закрытой рукой (бэкхэнд), бросок из-за головы (хаммер) Ловля диска двумя и одной рукой.

3. Подростки смогут повысить свой уровень физической подготовленности.

4. У них сформируется потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями

Таблица 8

Программный материал по фризби

Основная направленность	10 – 11 классы
На обучение и совершенствование удержанию диска передвижений, остановок, поворотов, стоек	Выполнение этих умений по звуковым и зрительным сигналам, на месте, в движении, после остановок и поворотов. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На обучение и совершенствование ловли диска	Варианты ловли диска двумя руками, одной рукой, ловли низко летящего диска, ловли диска в падении. (в различных построениях)
На совершенствование Передачи диска	Варианты передач открытой рукой, закрытой рукой, из-за головы. Передачи диска другими способами. Передачи диска на одном уровне, со сменой траектории, со сменой мест.
На совершенствование Индивидуальные действия игрока	Обманные движения: - длинный рывок навстречу игроку; - длинный рывок, очень маленький рывок, рывок навстречу игроку; - рывок, небольшое обманное движение, рывок навстречу диску; - комбинация обманных движений
Взаимодействие двух игроков.	Различные комбинации взаимодействий двух игроков.
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без диска и с диском
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
	Варианты челночного бега, бега с изменением направления,

На развитие ловкости	<p>скорости, способа перемещения. Бег с преодолением препятствий на местности. Барьерный бег. Прыжки через препятствия на точность приземления. Метание разных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность двумя руками.</p>
Развитие силы	<p>Передвижения по кругу в упоре лежа, отталкиваясь только ладонями. Передвижение в упоре лежа вправо – влево, одновременно отталкиваясь ладонями и ступнями. Ходьба на руках в положении упора лежа, ноги поддерживает партнер. То же без партнера. Упражнения с гантелями: бег, прыжки, приседания.</p> <p>Упражнения с кистевым эспандером. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, сидя, стоя на коленях. Многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед-вверх, вверх. Передача и ловля мяча правой и левой рукой из различных исходных положений. Передачи и броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой на точность и дальность. Поочередная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса.</p>
Развитие быстроты	<p>Бег с ускорением на 50–60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег 4×10 м. Повторный бег 3–4 серии по 50–60 м. Эстафетный бег с этапами до 50–60 м. Бег с препятствиями на 60–100 м; количество препятствий – от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы.</p> <p>Одиночные и серийные прыжки толчком двумя ногами и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов. Выпрыгивания из исходного положения стоя толковой ногой на опоре высотой 50–60 см как без отягощений, так и с отягощениями весом 10–20 кг. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами. То же с преодолением препятствия.</p>
На развитие выносливости	<p>Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения в режиме высокой интенсивности. Многократно повторяемые и специальные упражнения на отработку техники и тактики игры, особенно в прессинге и стремительном нападении. Игровые упражнения 2×2, 3×3, двусторонняя тренировочная игра.</p> <p>Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.</p>
На овладение организаторскими умениями	<p>Выполнение обязанностей судьи. Основы методики и организации занятий со школьниками</p>
Самостоятельные занятия	<p>Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях игрой</p>

ЧАСТЬ II
ВНЕКЛАССНАЯ РАБОТА

Данный раздел программы объединяет содержание внеклассных форм физического воспитания: в спортивных секциях, группах общей физической подготовки. Содержание занятий в различных формах внеклассной работы определяется с учетом пола и интересов.

Для спортивных секций материал по общей физической подготовке является единым. Материал по специальной физической подготовке представлен в программе отдельно по основным видам спорта.

ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Группы общей физической подготовки

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжки в высоту и в длину с разбега, со скакалкой; метание мяча, оздоровительная ходьба и бег; подвижные игры; спортивные игры; упражнения ритмической гимнастики; передвижение на лыжах, коньках, велосипеде и др;

Спортивные секции

Общая физическая подготовка. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Специальная подготовка и освоение техники по отдельным видам спорта.

Бадминтон. Передвижение; одиночная, парная, смешанная игра.

Легкая атлетика. Кроссы, бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину и в высоту с разбега; тройной прыжок; бег с барьерами; метание гранаты; толкание ядра; передача эстафеты.

Баскетбол. Броски в корзину — одной рукой от плеча с места, в движении, в прыжке, сверху крюком, одной рукой снизу, сверху вниз и добивание двумя руками сверху; финты; индивидуальные, групповые и координатные тактические действия в нападении и защите; двусторонняя игра.

Волейбол. Поддачи — нижняя прямая, верхняя прямая, передачи верхняя, верхняя в прыжке; нападающие удары — прямой, прямой с переводом, боковой; блокирование; прием снизу двумя руками, одной рукой; тактические действия в нападении и защите — индивидуальные, групповые и командные; двусторонняя игра.

Настольный теннис. Удары мяча — без вращения, с нижними и верхними вращениями; тактические приемы атакующего против защитника, защитника против атакующего; парная игра.

ЧАСТЬ III ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

В часть III программы включено содержание общешкольных физкультурно-массовых и спортивных мероприятий: ежемесячных дней здоровья и спорта, внутришкольных соревнований, туристических походов и слетов, физкультурных праздников.

Цель этих мероприятий — пропаганда физической культуры и спорта, приобщение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и видами спорта, подведение итогов физкультурно-спортивной работы, активный отдых.

ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Дни здоровья и спорта. Массовые показательные выступления, конкурсы, соревнования по видам физических упражнений, включенных в настоящую программу, и другие мероприятия

активного отдыха. Соревнования по отдельным видам спорта (внутришкольные, матчевые встречи, городские и районные соревнования).

Туристические походы и слеты.

Физкультурные праздники. Атракционы, соревнования по специальным программам и др. Выполнение комплексной программы должно обеспечить необходимый объем двигательной активности учащихся (табл. 9).

Таблица 9

Примерный объем двигательной активности учащихся.

Классы	Ежедневный объем времени занятий, ч	Физкультурно-оздоровительные мероприятия		Уроки физической культуры в неделю, ч	Внеклассные формы занятий: спортивные секции, кружки физической культуры группы ОП в неделю.ч	Общешкольные мероприятия		Самостоятельные занятия. мин.
		Гимнастика до учебных занятий, мин	Подвижные перемены, мин			Участие в соревнованиях в учебном году, кол-во раз	Дни здоровья и спорта	
10	2	6—8	15—20	2	2	10	Ежемесячно	20—30
11	2	6—8	15—20	2	2	10	Ежемесячно	30—35

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Таблица 10

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество по программе	В наличии
Гимнастика			
1.	Стенка гимнастическая	11	11
2.	Бревно гимнастическое напольное	1	2
3.	Козел гимнастический	1	2
4.	Конь гимнастический	1	2
5.	Перекладина гимнастическая (пристенная)	1	1
6.	Турник навесной	1	9
7.	Канат для лазанья	3	3
8.	Мост гимнастический подкидной	1	2
9.	Скамейка гимнастическая жесткая	6	9
10.	Брусья гимнастические (мужские)	1	1
11.	Брусья гимнастические (женские)	1	1
12.	Коврик гимнастический	2	25
13.	Маты гимнастические	24	30
14.	Скамья атлетическая наклонная	1	2
15.	Мяч набивной (1 кг)	8	8
16.	Мяч малый (теннисный)	12	10
17.	Скакалка гимнастическая	5	30
18.	Палка гимнастическая	10	10
19.	Обруч гимнастический	27	15
20.	Мяч для фитнеса	4	10
21.	Канат для перетягивания	2	3
22.	Кольца гимнастические	-	1
Легкая атлетика			
23.	Планка для прыжков в высоту	1	3
24.	Стойка для прыжков в высоту	2	4
25.	Рулетка измерительная (10м)	1	1
26.	Номера нагрудные	20	20
27.	Мячи для метания 150г	8	15
28.	Эстафетные палочки	1	6
29.	Барьеры	10	0
30.	Ядро	5	5
31.	Граната (500г., 700г.)	10	12
32.	Мишень навесная для метания	3	3
33.	Лопата	1	1
34.	Грабли	1	1
35.	Фишки	20	20
36.	Шиповки		
Подвижные и спортивные игры			
37.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	6	6
38.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	2	6
39.	Мячи баскетбольные для мини-игры №5	10	10
40.	Мячи баскетбольные №7	25	25

41.	Накидки игровые	10	40
42.	Протектор для в/б стоек	1	
43.	Стойки волейбольные (пристенные)	1	1
44.	Сетка волейбольная	2	2
45.	Антенны волейбольные	2	2
46.	Мячи волейбольные	21	25
47.	Ворота для мини-футбола	2	2
48.	Сетка для ворот (футбольная)	2	2
49.	Мячи футбольные	8	8
50.	Спортивная форма (дев. волейбол)	10	10
51.	Спортивная форма (дев. баскетбол)	11	10
52.	Спортивная форма (мал. баскетбол)	10	10
53.	Насос для накачивания мячей	2	2
54.	Свистки судейские	2	4
55.	Фишки	20	20
56.	Мячи резиновые (разные)	15	15
Лыжная подготовка			
57.	Лыжи	30	60
58.	Лыжи детские	15	15
59.	Палки лыжные	30	60
60.	Ботинки лыжные	30	60
61.	Крепления лыжные	30	60
Измерительные приборы			
62.	Пульсометр	Г	В мед кабинете школы
63.	Динамометр ручной	Д	
64.	Тонометр автоматический	Д	
65.	Весы медицинские с ростомером	Д	
66.	Секундомер	Ф	6
Средства первой помощи			
67.	Аптечка медицинская	1	1
Дополнительный инвентарь (для вариативной части программы)			
68.	Доска настенная	1	2
69.	Стол для настольного тенниса (комплект)	2	2
70.	Ракетки для бадминтона	4	25
71.	Волан для бадминтона	2	10
72.	Ракетки для н\тенниса	10	6
73.	Шарик для н/тенниса	3	3
74.	Летающая тарелка для фризби	-	20
75.	Фит-болы	-	9
76.	Степ платформа	-	2
Инвентарь для силовой подготовки (ОФП)			
77.	Шведская стенка	10	10
78.	Эллиптический тренажер Atemi	-	1
79.	Многофункциональный тренажёр	-	1
80.	Велотренажёр	-	2

81.	Мини-степпер Atemi	-	2
82.	Наклонная скамья для прессы Atemi	-	2
83.	Гребной тренажер	-	1
84.	Тренажер Atemi ASB многофункциональная скамья	-	1
85.	Многофункциональный силовой комплекс	1	1
86.	Штанга тренировочная	1	1
87.	Диски резиновые для штанги	6	6
88.	Навесные брусья	4	5
89.	Экспандер кистевой	3	3
90.	Набивной мяч (1кг,2кг,2,5кг)	6	16
91.	Гиря	-	3
92.	Гантели 0,5кг	-	9
93.	Гантели 1кг (пар.)	-	2
94.	Гантели 2кг	-	2
95.	Гантели 3кг	-	2
96.	Гантели 4кг	-	2
97.	Гантели 5кг	-	2
Технические средства обучения			
98.	Музыкальный центр	1	1
99.	Магнитофон переносной	1	1
100.	Видеокамера	1	1
101.	Фотоаппарат	1	1
102.	Компьютер	1	1
103.	Ноутбук	1	1

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на группу)