

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования, науки и молодежной политики Республики**  
**Коми**

**Муниципальное учреждение "Управление образования"**  
**администрации МОГО "Ухта"**

**МОУ "СОШ №7"**

<b>РАССМОТРЕНО</b>	<b>СОГЛАСОВАНО</b>	<b>УТВЕРЖДЕНО</b>
ШМО учителей предметов общего развития	Педагогическим советом	Директором МОУ «СОШ № 7»

_____ Ярошенко Т.В. [Номер приказа] от «[число]» [месяц] [год] г.	_____ Печенкина В.А. [Номер приказа] от «[число]» [месяц] [год] г.	_____ Муравьев В.В.] [Номер приказа] от «[число]» [месяц] [год] г.
--	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета  
«Физическая культура»

для 10 - 11 классов среднего общего образования  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Ярошенко Татьяна Владимировна  
учитель физической культуры

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 10—11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия

В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрение новых методик и технологий в учебно- воспитательный процесс

При формировании основ рабочей программы использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

- концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;
- концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности школьников, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;
- концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;
- концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;
- концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств

Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения школьников в области физической культуры.

## ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 10—11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в рабочей программе по трём основным направлениям:

**1 Развивающая направленность** определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**2 Обучающая направленность** представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно-достиженческой и прикладно-ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления становятся умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

**3 Воспитывающая направленность** программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования рабочей программы и её планируемых результатов в средней общеобразовательной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: *информационным* (знания о физической культуре), *операциональным* (способы самостоятельной деятельности) и *мотивационно-процессуальным* (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта, спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

*Вариативные модули* объединены в рабочей программе модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

### **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.**

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в средней общеобразовательной школе, составляет 136 часов (2 часа в неделю в каждом классе).

Вариативные модули рабочей программы, включая и модуль «Базовая физическая подготовка», могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

В свою очередь тему «Плавание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА ОСНОВЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**В части гражданского воспитания должны отражать:**

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности

**В части патриотического воспитания должны отражать:**

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма,

уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России;

— ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

— идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу

**В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:**

— осознание духовных ценностей российского народа;

— сформированность нравственного сознания, этического поведения;

— способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

— осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

— ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России

**В части эстетического воспитания должны отражать:**

— эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

— способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства;

— убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

— готовность к самовыражению в разных видах искусства; стремление проявлять качества творческой личности

**В части физического воспитания должны отражать:**

— сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

— потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

— активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью

**В части трудового воспитания должны отражать:**

— готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

— готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

— интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

— готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни

**В части экологического воспитания должны отражать:**

— сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание

глобального характера экологических проблем;

— планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

— активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

— расширение опыта деятельности экологической направленности

**В части ценностей научного познания должны отражать:**

— сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

— совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

— осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Овладение универсальными познавательными действиями:**

*1) базовые логические действия:*

— самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

— устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

— определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

— выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

— разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

— вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

— координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

— развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

*2) базовые исследовательские действия:*

— владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

— овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

— формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

— ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

— анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически

оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

— давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

— осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

— уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

— уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

— выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

*3) работа с информацией:*

— владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

— создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

— оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

— использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

— владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности

### **Овладение универсальными коммуникативными действиями:**

*1) общение:*

— осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

— распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

— владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

— развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

*2) совместная деятельность:*

— понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

— выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;

— принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

— оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

— предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

— осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным

### **Овладение универсальными регулятивными действиями:**

### *1) самоорганизация:*

— самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

— самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

— давать оценку новым ситуациям;

— расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

— делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

— оценивать приобретённый опыт;

— способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

### *2) самоконтроль:*

— давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

— владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

— уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

— принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности

### *3) принятие себя и других:*

— принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

— принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

— признавать своё право и право других на ошибки;

— развивать способность понимать мир с позиции другого человека

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 10 КЛАСС**

### **По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:**

— характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

— ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

— положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей

### **По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:**

— проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

— контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального



состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

— планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса ГТО

**По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:**

— выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

— выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

— выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

— демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

— демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса ГТО

## **11 КЛАСС**

**По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:**

— характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

— положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

— выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи

**По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:**

— планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

— организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

— проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса ГТО, планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях

### **По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:**

— выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

— выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

— демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

— демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

— выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса ГТО .

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 10 КЛАСС**

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура как социальное явление.** Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая) Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая)

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16—17 лет

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ»; Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ»

**Физическая культура как средство укрепления здоровья человека.** Здоровье как базовая ценность человека и общества Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание

### **Способы самостоятельной двигательной деятельности**

**Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга.** Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая) Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и

целевых занятий оздоровительной физической культурой; особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения; предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

#### **Модуль «Спортивные игры».**

**Футбол** Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности

**Баскетбол** Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спор- ном мяче»; выполнение штрафных бросков Выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности

**Волейбол** Техника выполнения игровых действий: «постановка блока»; атакующий удар (с места и в движении) Тактические действия в защите и нападении Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности

#### **Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.**

**Модуль «Плавательная подготовка».** Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине; ТЕХНИКА плавания на боку; прыжки в воду вниз ногами (теория)

**Модуль «Спортивная и физическая подготовка».** Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта; выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры; национальных видов спорта, культурно-этнических игр

## **11 КЛАСС**

### **Знания о физической культуре**

**Здоровый образ жизни современного человека.** Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни; характеристика основных этапов адаптации Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности Влияние занятий физической куль- турой на профилактику и искоренение вредных привычек Лич-

ная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение  
Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности  
Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека  
Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах

***Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой.*** Причины возникновения травм и способы их предупреждения; правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга; переломах, вывихах и ранениях; обморожении; солнечном и тепловом ударах

### **Способы самостоятельной двигательной деятельности**

***Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни.*** Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения; характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э Джекобсона; аутогенная тренировка И Шульца; дыхательная гимнастика А Н Стрельниковой; синхрोगимнастика по методу «Ключ»)

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа  
Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения

***Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.*** Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса ГТО; способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле  
Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам; правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки

### **Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний; целлюлита; снижения массы тела  
Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации  
Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

#### **Модуль «Спортивные игры».**

**Футбол** Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности  
Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности

**Баскетбол** Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности  
Совершенствование

основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности

Волейбол Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности

**Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.** Модуль «Спортивные игры».

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта; выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр

### **Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка»**

**Общая физическая подготовка.** Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т.п.) Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и т.п.) Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы) Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т.п.) Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты) Передвижения в висе и упоре на руках Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением) Переноска неопределённых тяжестей (сверстников способом на спине) Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т.п.)

**Развитие скоростных способностей.** Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора) Челночный бег Бег по разметке с максимальным темпом Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м) Бег с ускорениями из разных исходных положений Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей) Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой) Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины; повороты; обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте) Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений

**Развитие выносливости.** Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности

Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах

*Развитие координации движений.* Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами Жонглирование гимнастической палкой Жонглирование волей- большим мячом головой Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся) Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове) Упражнения в статическом равновесии Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий Подвижные и спортивные игры

*Развитие гибкости.* Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений Упражнения на растяжение и расслабление мышц Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки)

*Упражнения культурно-этнической направленности.* Сюжетно-образные и обрядовые игры Технические действия национальных видов спорта

***Специальная физическая подготовка. Модуль «Гимна- стика»***

*Развитие гибкости.* Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты) Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост)

*Развитие координации движений.* Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением Прыжки на точность отталкивания и приземления

*Развитие силовых способностей.* Подтягивание в висе и отжимание в упоре Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики); подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднятие ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной

массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия)

*Развитие выносливости.* Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тре-

нировки») Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов

#### *Модуль «Лёгкая атлетика»*

*Развитие выносливости.* Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода Бег по пересечённой местности (кроссовый бег) Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции) Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа»

*Развитие силовых способностей.* Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны) Запрыгивание с последующим спрыгиванием Прыжки в глубину по методу ударной тренировки Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно Бег с препятствиями Бег в горку с дополнительным отягощением и без него Комплексы упражнений с набивными мячами Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки

*Развитие скоростных способностей.* Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры Максимальный бег в горку и с горки Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта) Бег с максимальной скоростью «с ходу» Прыжки через скакалку в максимальном темпе Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением Подвижные и спортивные игры, эстафеты

*Развитие координации движений.* Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»)

#### *Модуль «Зимние виды спорта»*

*Развитие выносливости.* Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности; с соревновательной скоростью

*Развитие силовых способностей.* Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой» Упражнения в «транспортировке»

*Развитие координации.* Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов

#### *Модуль «Спортивные игры»*

Баскетбол *Развитие скоростных способностей.* Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания) Ускорения с изменением направления движения Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд) Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью Прыжки вверх на обеих ногах и на одной

ноге с места и с разбега Прыжки с поворотами на точность приземления Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м Подвижные и спортивные игры, эстафеты

*Развитие силовых способностей.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы Ходьба и прыжки в глубоком приседе Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360° Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него) Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением много-скоков Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе

*Развитие выносливости.* Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры

*Развитие координации движений.* Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад) Бег с «тенью» (повторение движений партнёра) Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола) Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения

Футбол *Развитие скоростных способностей.* Старты из различных положений с последующим ускорением Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения Бег в максимальном темпе Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой») Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360° Прыжки через скакалку в максимальном темпе Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд Удары по мячу в стенку в максимальном темпе Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком Подвижные и спортивные игры, эстафеты

*Развитие силовых способностей.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы Многоскоки через препятствия Спрыгивание с возвышенной

опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд)

*Развитие выносливости.* Равномерный бег на средние и длинные дистанции Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности



**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА»  
10 КЛАСС**

№	Программные учебные разделы и темы	Кол-во часов	Кол-во контрольных
1	<i>Знания о физической культуре. Физическая культура как социальное явление</i>	1	1
2	<i>Физическая культура как средство укрепления здоровья человека</i>	1	
3	<i>Способы самостоятельной двигательной деятельности</i> <b>Физкультурно оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга .</b>	1	
4	<b>Физическое совершенствование</b> <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	1	
5	<b>Спортивно- оздоровительная деятельность</b> <i>Модуль «Спортивные игры».</i> <u>Баскетбол</u> <u>Волейбол</u> <u>Футбол</u>	6 17 2	
5	<b>Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</b> <i>Модуль «Плавательная подготовка»</i> <i>Модуль Туризм</i>	1 1	
6	<b>Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b> Гимнастика Легкая атлетика Лыжная подготовка	11 11 14	
	<b>ВСЕГО</b>	68	
<b>11 КЛАСС</b>			
1	<b>Знания о физической культуре</b> <i>Здоровый образ жизни современного человека</i>	1	1
2	<i>Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой</i>	1	
3	<b>Способы самостоятельной деятельности</b> <i>Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни</i>	1	
4	<i>Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</i>	1	
5	<b>Физическое совершенствование</b>		

	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		
6	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> <i>Модуль «Спортивные игры»</i> <u>Футбол</u> <u>Баскетбол</u> <u>Волейбол</u>	2 5 17	
7	<b>Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</b> <u>Модуль «Лыжная подготовка»</u>	14	
8	<b>Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b> Гимнастика Легкая атлетика	12 12	
	<b>ВСЕГО</b>	68	
	<b>ИТОГО</b>	136	

Из-за отсутствия материально-технической базы для проведения плавания, материал изучается совместно с другими разделами программы, совместно с лёгкой атлетикой. Изменения внесены в соответствии со статьёй 28 п.2 Закона об образовании и рекомендациями примерной программы по учебным предметам (Физическая культура 10-11 классы).

Тема «Плавание» изучается с использованием имитационных движений техники и теории.

*Этнокультурный компонент в предмете физическая культура представлен в разделе лыжной подготовки и в подвижных играх 10 - 11 классы.*

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов- <http://school-collection.edu.ru/> • Электронные пособия по физической культуре для школьников - <https://learningapps.org/> • Онлайн-сервисы для создания дидактических материалов <http://rebus1.com/>, <http://puzzlecup.com/crossword-ru/>, <http://www.purposegames.com/>, <http://www.jigsawplanet.com/> • Электронные приложения к журналам «Физкультура в школе», «Здоровье детей»
- Детский семейный образовательный телеканал <http://www.radostmoya.ru/> (На старт!) • Центральная отраслевая библиотека по физической культуре <http://lib.sportedu.ru>

Единое содержание общего образования

Оснащение процесса обучения физической культуре обеспечивается библиотечным фондом, печатными пособиями, а также информационно-коммуникативными средствами, экранно-звуковыми приборами, техническими

средствами обучения, учебно-практическим оборудованием.

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимо /имеется в наличии(+/кол-во)	
		3	4
1	2	3	4
<b>1.</b>	<b>Нормативные документы, программно-методическое обеспечение</b>		
1.1.	<b>Стандарт среднего общего образования по физической культуре</b>	1	1
1.2	Учебник. Физическая культура. 10-11 классы. Лях В.И.(Издательство «Просвещение»)	1	1
1.3	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	1	1
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	1	
<b>2</b>	<b>Учебно-методические материалы</b>		
1.7	Дидактические материалы по основам разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	1	
1.8	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	1	
1.9	ЭОРы по физической культуре: 1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов- <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> 2. Электронные пособия по физической культуре для школьников - <a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a> 3. Онлайн-сервисы для создания дидактических материалов <a href="http://rebus1.com/">http://rebus1.com/</a> , <a href="http://puzzlecup.com/crossword-ru/">http://puzzlecup.com/crossword-ru/</a> , <a href="http://www.purposegames.com/">http://www.purposegames.com/</a> , <a href="http://www.jigsawplanet.com/">http://www.jigsawplanet.com/</a> 4. Электронные приложения к журналам «Физкультура в школе», «Здоровье детей» 5. Детский семейный образовательный телеканал <a href="http://www.radostmoya.ru/">http://www.radostmoya.ru/</a> (На старт!) 6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре <a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>	1	1
<b>2.</b>	<b>ДЕМОНСТРАЦИОННЫЕ УЧЕБНЫЕ ПОСОБИЯ</b>		
2.1	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	1	1

<b>3.</b>	<b>ЭКРАННО-ЗВУКОВЫЕ ПОСОБИЯ</b>		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	1	1
3.2	Аудиозаписи	1	1
<b>4.</b>	<b>ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ</b>		
4.1	Магнитофон	1	
4.2	Компьютер	1	1
4.3	Мегафон	1	1
4.4	Радиомикрофон	1	1
<b>5.</b>	<b>УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ</b>		
	<b>Гимнастика</b>		
5.1.	Стенка гимнастическая	12	12
5.2	Канат для лазанья с механизмом крепления	1	1
5.3	Бревно гимнастическое высокое	1	1
5.4.	Козел гимнастический	1	1
5.5.	Конь гимнастический	1	1
5.6	Переключатель гимнастический	2	2
5.7.	Мост гимнастический подкидной	2	2
5.8	Брусья гимнастические, параллельные	1	1
5.9	Канат для лазания, с механизмом крепления	1	1
5.10	Гранаты 500 и 700гр. для метания на дальность	10	10
5.11	Скамейка гимнастическая жесткая	4	4
5.12	Мяч 150гр.- 200 гр.	4	4
5.13	Комплект навесного оборудования	6	6
5.14	Маты гимнастические	12	12
5.15	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	6	6
5.16	Мяч малый (теннисный)	15	15
5.17	Скакалка гимнастическая	25	25
5.18	Мяч малый (мягкий)	25	-
5.19	Палка гимнастическая	25	10
5.20	Обруч гимнастический	10	7
	<b>Легкая атлетика</b>		
5.21	Планка для прыжков в высоту	1	1
5.22	Стойки для прыжков в высоту	4	4
5.23	Рулетка измерительная	1	1
5.24	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	1	1
	<b>Спортивные игры</b>		
5.25	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2	2
5.26	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	4	2
5.27	Мячи баскетбольные для мини-баскетбола	25	10
5.28	Мячи баскетбольные для игры баскетбола	25	10

5.29	Стойки волейбольные универсальные	4	4
5.30	Сетка волейбольная	2	2
5.31	Мячи волейбольные	25	15
5.32	Табло перекидное	1	1
5.33	Ворота для мини-футбола	2	2
5.34	Сетка для ворот мини-футбола	2	2
5.35	Мячи футбольные	25	5
5.36	Игровая волейбольная форма	2	1
5.37	Насос для накачивания мячей	1	1
	<b>Туризм</b>		
5.38	Палатки туристские (двух местные)	2	
5.39	Рюкзаки туристские	2	
5.40	Комплект туристский бивуачный	2	
	<b>Средства до врачебной помощи</b>		
5.41	Аптечка медицинская	1	1
<b>6.</b>	<b>СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ</b>		
6.1	Спортивный зал игровой	2	1
6.2	Кабинет учителя	1	1
6.3	Раздевалки для мальчиков и девочек	2	2
6.4	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	2	2
<b>7.</b>	<b>ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)</b>		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	3	
7.2	Сектор для прыжков в длину	1	1
7.3	Сектор для прыжков в высоту	1	
7.4	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1	1
7.5	Площадка игровая баскетбольная	1	1
7.6	Площадка игровая волейбольная	1	1
7.7	Гимнастический городок	1	1
7.8	Полоса препятствий	1	
7.9	Лыжная трасса	1	1
7.10	Сектор для метания малого мяча и гранаты	1	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7"**, Муравьев Виталий Викторович,  
Директор

05.07.23 12:00 (MSK)

Сертификат B6868F8462C7B7BE356F1C73F079A025