

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
протокол от «30» августа 2018г. №1



Утверждаю

Директор
Пришненская средняя школа №27
Митяева А.Н. Митяева
приказ от 31.08.2018 № 174

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Пришненская средняя школа №27»**

Рабочая программа

по предмету физкультура **11** класс

Учитель: Щербина Денис Сергеевич

2018/2019 уч.год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897), планируемых результатов основного общего образования, на основе Примерной программы «Физическая культура»//Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 10-11 классы (М.: Просвещение, 2010) и программы В.И.Ляха «Физическая культура» к предметной линии учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха для 10-11 классов (М.: Просвещение, 2011г.). Содержание программы соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Целью изучения физкультуры является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласования движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемов самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития свойств и качеств, соблюдением гигиенических норм.

Место учебного курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» в 8 классе изучается из расчета 3 часа в неделю, 105 часов в год (предусмотрено обязательной частью учебного плана). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

По сравнению с авторской программой в рабочую программу включен материал по настольному теннису и лапте.

Формы контроля

- тестирование уровня физической подготовленности;
- зачеты;
- уроки сдачи учебных нормативов.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед родиной;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного и уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.
- Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважение и заботливое отношение к членам своей семьи.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физической упражнениями;
- владению знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях пробегать от 30 до 40м из низкого старта, бег с ускорением от 70 до 80м, скоростной бег до 60м, в равномерном темпе пробегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки), бег 1500м; после быстрого бега с 11 - 13 шагов разбега совершать прыжок в длину; выполнять 7- 9 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание» ;
 - овладение техникой метания мяча в цель и на дальность: в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девочки с расстояния 12 – 14 м, юноши до 16 м); Бросок набивного мяча (1 - 2кг) их различных исходных положений;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла согнув ноги (козел в длину) – мальчики; прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110см);комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки назад в стойку ноги врозь; стойку на голове и руках; «Мост», кувырок вперед и назад;
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
 - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
 - владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
 - владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или высоту с разбега, метание, бег на выносливость, участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
 - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

В области физической культуры:

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области познавательной культуры:

- знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.

В области трудовой культуры:

- Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

В области эстетической культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

В области коммуникативной культуры:

- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

В области физической культуры:

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Контрольные упражнения по физической культуре для учащихся 10-11 класса

Оценки Упражнения	мальчики			девочки		
	отлично	хорошо	удовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно
Бег 60 м, с	9,2 и меньше	9.3-10.4	10.3и больше	9.5 и меньше	9.7-10.7	10.8 и больше
Бег 300 м, мин,с	0.56 и меньше	0.57 – 1.11	1.12 и больше	1.01 и меньше	1.02 - 1.15	1.16 и больше
Бег 1000 м, мин,с	4.20 и меньше	4.21-6.15	6.16 и больше	5.00 и меньше	5.05-7.00	7.01 и больше
Бег 1500 м., мин,с	7.00 и меньше	7.01-8.50	7.50 и больше	7.30 и меньше	8.00-8.29	8.30 и больше
Прыжок в длину, см	380 и больше	379-291	290 и меньше	350 и больше	349-241	240 и меньше
Метание мяча (150 г), м	39и больше	38-26	25 и меньше	26 и больше	25-18	17 и меньше

Контрольные тесты по физической культуре для учащихся 10-11 класса

Оценки Упражнения	мальчики			девочки		
	отлично	хорошо	удовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно
Бег 30 м, с	4.7 и меньше	5.1-5.5	5.8и больше	4.9	5.3-5.9	6.1 и больше
Челночный бег3x10м, мин,с	7.8 и меньше	7.9 – 8.7	9.0 и больше	8.2 и меньше	8.3-8.7	8.8и больше
Прыжок в длину с места, см	210и больше	195-180	160 и меньше	200 и больше	180-160	145 и меньше
Прыжки через скакалку, кол-во раз за мин.	105 и больше	104-95	94 и меньше	120 и больше	119-105	104 и меньше
Подтягивание (девочки из положения лежа), кол-во раз	9и больше	6-7	2 и меньше	17и больше	15-13	5 и меньше
Поднимание туловища, кол-во раз	24 и больше	23-14	13 и меньше	18 и больше	17-12	11 и меньше

Содержание курса Знания о физической культуре

Физическое развитие человека.

Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.

Опорно–двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий.

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.

Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.

Совершенствование физических способностей.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.

История возникновения и формирования физической культуры.

появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации.

Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР).

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутковского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двукратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Оценка эффективности занятий физической культурой. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика

11 класс.

Освоение строевых упражнений.

Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.

Совершенствование двигательных способностей

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5кг), тренажёров, эспандеров.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесомвне.

Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; Вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.

Освоение опорных прыжков.

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см.

Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110см).

Освоение акробатических упражнений.

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Девочки: кувырки вперед и назад; «мост» и поворот в упор стоя на одном колене.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Лазание по канату. Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.

Развитие координационных способностей.

Совершенствование координационных способностей.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Совершенствование скоростно-силовых способностей.

Развитие гибкости. Совершенствование двигательных способностей.

Знания о физической культуре.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий

Самостоятельные занятия.

Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.

Овладение организаторскими умениями.

Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений направленных на развитие координационных и кондиционных способностей.

Легкая атлетика

11 класс.

Овладение техникой спринтерского бега.

Низкий старт до 30м.; от 70 до 80м; до 70м.

Овладение техникой прыжка в длину и высоту.

Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель: теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки – с расстояния 12 -14 м, юноши до 16 м). Метание мяча весом 150г на дальность, в коридор 10 метров. Бросок набивного мяча (1-2 кг) двумя руками из-за головы из различных исходных положений.

Развитие скоростно-силовых качеств. Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.

Знания о физической культуре.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила

соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.

Самостоятельные занятия.

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.

Лыжная подготовка.

11 класс.

Овладение техники лыжных ходов.

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Биатлон», эстафеты.

Освоение техники лыжных ходов.

Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Повороты на месте махом. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 4 км. Игр: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием» и др.

Знания.

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта.

Баскетбол

11 класс.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение ловли и передач мяча.

Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.

Освоение техники ведения мяча.

Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.

Овладение техникой броска мяча.

Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Дальнейшее закрепление техники владения мячом и координационных способностей.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и координационных способностей.

Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и координационных способностей.

Освоение тактики игры.

Дальнейшее освоение закрепления тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2).

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Волейбол.

8 класс.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение техники приема и передач мяча. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам волейбола.

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

Дальнейшее обучение техники движений.

Развитие выносливости.

Дальнейшее развитие выносливости.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Прием подачи.

Освоение техники прямого нападающего удара. Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление координационных способностей.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развития координационных способностей.

Закрепление координационных способностей.

Освоение тактики игры.

Дальнейшее обучение тактики игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.

Знания о спортивной игре.

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; Тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).

Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Овладение организаторскими умениями. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, подготовка места проведения игры.

Настольный теннис.

11 класс.

Краткая характеристика вида спорта.

Правила игры в теннис. Правила техники безопасности.

Овладение техникой перемещений и стоек игрока.

Закрепление игровой стойки, перемещений в стойке. Стойка для выполнения удара накатом справа.

Освоение техники приема и удара мяча.

Удар накатом справа. Соединение ударов откидной слева и накатом справа. Подачи мяча. Разучивание действий кисти при ударе накатом справа. Удар накатом из правого и левого угла.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам. Игры и игровые задания.

Лапта.

11 класс.

Краткая характеристика вида спорта.

Правила техники безопасности.

Овладение техникой перемещений и стоек игрока.

Стойка, передвижения в стойке.

Освоение техники в ловле, бросках и передачи мяча.

Упражнения для совершенствования передачи мяча в тройках, перемещением по часовой стрелке и проти нее. Упражнения для совершенствования удара битой по теннисному мячу способом «сверху». Упражнения с мячами (в парах на месте, в парах в движении, по сигналу с длинными перебежками). Удары «сверху» на точность. Удары «сверху» в неподвижную цель, в правую и левую стороны площадки.Ловля мяча в парах. Передачи мяча (через площадку, в четверках, одновременно двумя мячами). Совершенствование ударов битой на дальность. Двухсторонняя игра в лапту.

Совершенствование техники владения мячом.

Подвижные игры с мячом, эстафеты с мячом.

Овладение игрой.

Игровые задания. Игра в лапту.

Знания.

Организация игры в лапту. Правила поведения и безопасности во время игры..

Самостоятельные занятия.

Броски, ловля, передачи, удары мяча

Календарно - тематическое планирование по физической культуре для 11 класса

Количество часов в неделю: 3 часа

Годовое количество часов: 105 часа

УМК учащихся: М.Я. Виленского, В.И. Ляха «Физическая культура, 11 кл.», Просвещение, 2007.

УМК учителя: М.Я. Виленского, В.И. Ляха «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». Министерство образования и науки РФ; М., Просвещение, 2011.

№ п./п	Наименование разделов и тем уроков	Колчество часов	Примечание
Легкая атлетика Мини-лапта 10-5			
1	Вводный инструктаж по охране труда при занятиях в спортивном зале ИОТ-023-2014 Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	
2	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1	
3	Вводный инструктаж. Правила ТБ при занятиях по мини-лапте. История развития физической культуры и первых соревнований	1	
4	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек.	1	
5	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов, с разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. К/т- прыжок в длину с места	1	
6	Развитие силовых способностей, совершенствование техники ударов и бросков в цель. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств	1	
7	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	1	

8	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. К/т-бросок мяча из-за головы 1 кг	1	
9	Развитие скоростных и координационных способностей, технические элементы игры.		
10	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	1	
11	Метание гранаты на дальность – оц. Опрос по теории	1	
12	Развитие скоростных и координационных способностей, технические элементы игры. Эстафета Олимпийского огня зимних Олимпийских игр 2014	1	
13	Кроссовая подготовка. Бег 20 минут преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости	1	
14	Бег на результат: 2000 м. (Д), 3000м. (М). Развитие выносливости. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия	1	
15	Развитие скоростных и координационных способностей, технические элементы игры.	1	
ПВоллейбол Мини – лапта 8-4			
16	Инструктаж по ТБ на спортивных играх. Комбинации из передвижений и остановок игрока верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	
17	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча снизу двумя руками. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1	
18	Развитие силовых способностей. Совершенствование техники и ловли передачи мяча, ударов на точность	1	
19	Приём мяча двумя руками снизу в парах. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координации.	1	
20	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1	
21	Технические элементы игры в мини-лапте, развитие силовых способностей	1	
22	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	1	
23	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координации.	1	
24	Развитие общей выносливости, совершенствование техники ударов и передач мяча.	1	
25	Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная	1	

	игра. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью		
26	Прямой нападающий удар через сетку. Групповое блокирование. Учебная игра.	1	
27	Развитие силовых способностей. Совершенствование техники и ловли передачи мяча, ударов на точность	1	
III Гимнастика Мини - лапта 14-7			
28	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь (Д).	1	
29	Подъём переворотом. Подтягивание на перекладине. Равновесие на нижней жерди. К/т - наклон вперед стоя Развитие силы.	1	
30	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Учебная игра в мини-лапту. Развитие координационных способностей.	1	
31	Влияние гимнастических упражнений на телосложение. Строевые упражнения. Подтягивания на перекладине. Упражнения в висах. Лазание по канату в 2 приёма. Развитие силы.	1	
32	Подъём переворотом. Прыжки на скакалке. Общая физическая подготовка. Упражнения на осанку. Сохранение творческой активности и долголетия.	1	
33	Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек. Развитие общей выносливости.	1	
34	Упражнения в упоре на брусьях. Сгибание и разгибание рук. Упор присев на одной ноге, махом соскок. Развитие координации.	1	
35	Упражнения ритмической гимнастики (Д). Комплекс упражнений с гантелями (М). Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Мост из положения, стоя с помощью (Д), развитие гибкости.	1	
36	Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Техника и согласование работы и совместных действий в командных состязаниях	1	
37	Атлетическая гимнастика: комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Стойка на руках с помощью (М), кувырок назад. Сед углом (Д).	1	
38	Кувырок назад с выходом в стойку на руках. Стойка на лопатках. Кувырки вперёд и назад. Равновесие на одной ноге. Развитие гибкости.	1	
39	Ритмическая гимнастика: композиции из упражнений выполняемых с разным ритмом, темпом, с разной амплитудой. Двухсторонняя игра в мини-лапту	1	
40	Прыжки в глубину. Прыжки на скакалке за одну минуту – зачёт. Акробатические комбинации из 5 элементов. Развитие силы и координации.	1	
41	Опорный прыжок через коня. Прыжок согнув ноги.	1	

	Общая физическая подготовка. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.		
42	Развитие координационных способностей, технические элементы игры. Сеансы аутотренинга.	1	
43	Страховка. Прыжок ноги врозь через коня в длину (М), в ширину (Д), упражнения с обручами. Развитие координации.	1	
44	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Лазание по канату. Релаксация и самомассаж.	1	
45	Учебная игра в мини-лапту. Развитие координационных способностей. Олимпийский огонь	1	
46	Ритмическая гимнастика: композиции из упражнений выполняемых с разной амплитудой. Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. Общая физическая подготовка.	1	
47	Аэробика: комплексы упражнений на растяжение и произвольное напряжение мышц	1	
48	Аэробика: композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений. Двухсторонняя игра в мини-лапту	1	
IV Лыжная подготовкаМини-лапта18-9			
49	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование навыков ходьбы на лыжах по учебной лыжне. Температурные нормы при занятиях на улице зимой, закаливание. Совершенствование попеременно-двухшажного хода. Передвижения на лыжах.	1	
50	Совершенствование навыков ходьбы на лыжах по учебной лыжне. Температурные нормы при занятиях на улице зимой, закаливание. Совершенствование попеременно-двухшажного хода. Передвижения на лыжах.	1	
51	Вводный инструктаж. Правила ТБ при занятиях по мини-лапте.	1	
52	Совершенствование одновременно-двухшажного хода по дистанции до 3000 м. Закаливание. Влияние правильного дыхания на самочувствие и работоспособность. Катание со склонов в различных исходных положениях.	1	
53	Совершенствование одновременно-двухшажного хода по дистанции до 3000 м. Закаливание. Влияние правильного дыхания на самочувствие и работоспособность. Катание со склонов в различных исходных положениях.	1	
54	Развитие силовых способностей, совершенствование техники ударов и бросков в цель.	1	
55	Совершенствование одновременно-одношажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м. Лыжные гонки на дистанции 1 км. Катание со склонов с поворотами при торможении.,	1	
56	Совершенствование одновременно-одношажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м. Лыжные гонки на дистанции 1 км. Катание со склонов с поворотами	1	

	при торможении.,		
57	Развитие скоростных и координационных способностей, технические элементы игры. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.	1	
58	Тульские лыжники. Техника попеременно-четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Лыжные гонки на дистанции 2 км. Катание со склонов.	1	
59	Тульские лыжники. Техника попеременно-четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Лыжные гонки на дистанции 2 км. Катание со склонов.	1	
60	Развитие силовых способностей. Совершенствование техники и ловли передачи мяча, ударов на точность	1	
61	Техника конькового хода. Ходьба по дистанции до 4000 м. в среднем темпе. Развитие выносливости. Лыжные гонки на дистанции 3 км. Спуски со склонов различные виды.	1	
62	Техника конькового хода. Ходьба по дистанции до 4000 м. в среднем темпе. Развитие выносливости. Лыжные гонки на дистанции 3 км. Спуски со склонов различные виды.	1	
63	Развитие силовых способностей, совершенствование техники ударов и бросков в цель. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях.	1	
64	Ходьба по дистанции в медленном темпе до 4500 м. Спуски со склонов. Преодоление контрольных уклонов.	1	
65	Ходьба по дистанции в медленном темпе до 4500 м. Спуски со склонов. Преодоление контрольных уклонов.	1	
66	Технические элементы игры в мини-лапте, развитие силовых способностей	1	
67	Техника попеременно-четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 4500 м. Свободное катание с горок. Различные эстафеты на лыжах	1	
68	Техника попеременно-четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 4500 м. Свободное катание с горок. Различные эстафеты на лыжах	1	
69	Развитие общей выносливости, совершенствование техники ударов и передач мяча.	1	
70	Лыжная гонка 2 км (Д) – зачёт, 3 км. (М) - зачёт. Свободное катание по учебной лыжне. Свободное катание с горок.	1	
71	Лыжная гонка 2 км (Д) – зачёт, 3 км. (М) - зачёт. Свободное катание по учебной лыжне. Свободное катание с горок.	1	

72	Развитие силовых способностей, совершенствование техники ударов и бросков в цель.	1	
73	Свободное катание по учебной лыжне . катание со склонов в различных исходных положениях. Техника конькового хода по учебной лыжне.	1	
74	Свободное катание по учебной лыжне . катание со склонов в различных исходных положениях. Техника конькового хода по учебной лыжне.	1	
75	Учебная игра в мини-лапту. Развитие координационных способностей. Технка и тактика подготовки в национальных видах спорта.	1	
УБаскетбол Мини – лапта 11-5			
76	Инструктаж по ТБ .Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв. Бросок мяча в движении. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	1	
77	Инструктаж по ТБ .Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв. Бросок мяча в движении. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	1	
78	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Подвижные игры с мячом.	1	
79	Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	1	
80	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	1	
81	Техника и согласование работы и совместных действий в командных состязаниях	1	
82	Совершенствование передвижений и остановок игрока. К/т наклон вперед стоя	1	
83	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	1	
84	Двухсторонняя игра в мини-лапту. Страховка.	1	
85	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Учебная игра.	1	
86	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон.	1	
87	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	1	
88	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение через заслон.	1	
89	Индивидуальные действия в защите: перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
90	Развитие силовых способностей, совершенствование техники ударов и бросков в цель. К/т- бросок набивного мяча из-за головы	1	
91	Нападение через центрального. Учебная игра.	1	
VI.Легкая атлетика Мини - лапта9-2			

92	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. К/т- прыжок в длину с места	1	
93	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Прыжки в длину и высоту с разбега.	1	
94	Низкий старт (30 м).(у) Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	1	
95	Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Бег 100м (у). Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	1	
96	Развитие силовых способностей, совершенствование техники ударов и бросков в цель.	1	
97	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	1	
98	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
99	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
100	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
101	Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	1	
102	Бег на результат: 2000 м. (Д), 3000 м. (М).развитие выносливости. Спортивные игры по выбору.	1	
103	Спортивные игры	1	
104	Игры на улице	1	
105	Подведение итогов	1	

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного Предмета «Физическая Культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	180	165
	Лазание по канату на расстояние	12	-
	Поднимание туловища из положения на спине, руки за головой, количество	-	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км.	8 мин 50 с	10 мин 20 с
	Передвижение на лыжах 2 км.	16 мин 30 с	21 мин 00 сек
К координации	Последовательное выполнение 5 кувырков, с.	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м.	12,0	10,0

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, Возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможность формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Список литературы

1. Арзуманов С.В., Физическое воспитание в школе: практические советы преподавателям, М., Феникс, 2009.
2. Виноградов П.А., «Основам Законодательства Российской Федерации "О физической культуре и спорте" - долгую жизнь» - Теория и практика физической культуры, 1993.
3. Васильков Г.А., В.Г.Васильков, «От игры – к спорту», М., «Физкультура и спорт», 1985.
4. Голомазов В.А., В.Д.Ковалев, А.Г.Мельников, «Волейбол в школе. Пособие для учителя», М., «Просвещение», 1976.
5. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А., Конспекты уроков для учителя физкультуры; пособие для учителя, Владос, 2007.
6. Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г., Сборник нормативных документов. Физическая культура, М., Дрофа, 2005.
7. Железняк Ю.Д., «120 уроков по волейболу», М., «Физкультура и спорт», 1970.
8. Клещёв Ю.Н., «Спортивные игры. Учебное пособие для вузов», М., «Физкультура и спорт», 1980.
9. Клещев Ю.Н., В.А.Тюрин, Ю.П.Фураев, «Тактическая подготовка волейболистов», М., «Физкультура и спорт», 1968.
10. Кодыш Э.Н., Соревнование туристов. Пешеходный туризм. Москва, «ФК и спорт», 1990.
11. Кузнецова З.И., «Физическая культура в школе. Методика уроков», М., «Просвещение», 1976.
12. Кулинко Н.Ф., История и организация физической культуры, М., Просвещение, 1982.
13. Кулинко Н.Ф., История физической культуры, Оренбург, 1994.
14. Кузнецов В. С., Физкультурно-оздоровительная работа в школе: метод.пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — М., 2003.
15. Кун Л.А., Всеобщая история физической культуры и спорта, М., Радуга, 1982.
16. Курилова В.И., Туризм. Учебно-методическое пособие для пединститутов. Москва, Просвещение, 1988.
17. Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, Министерство образования и науки РФ; М., Просвещение, 2007.
18. Лях В.И., Зданевич А.А., Физическая культура, 10-11 кл, Просвещение, 2007.
19. Лях В.И., Г.Б. Мейксон, Физическая культура 10 - 11 классы, М. Просвещение, 2000.
20. Лях В.И., Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов, М. Просвещение, 1997.
21. Мальцев А.И., Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников, Феникс, 2000.
22. Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры, Астрель, 2003.

23. Осинцев В. В. Лыжная подготовка в школе: 1—11 кл.: метод.пособие / В. В. Осинцев. — М.: Владос-Пресс, 2001.
24. Погадаев Г.И., Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Дрофа, 2008.
25. Портных Ю.И., «Спортивные и подвижные игры. Учебник для средних учебных заведений физической культуры», М., «Физкультура и спорт», 1977.
26. Фурманов Г.А., «Играй в мини-волейбол», М., «Советский спорт», 1989.
27. Яковлев В.Г., «Подвижные игры для учащихся», М., «Учпедгиз», 1957.
28. Янсон Ю.А., Физическая культура в школе: научно-педагогический аспект, книга для педагога, М.,Феникс, 2006.

Материально - техническое обеспечение

№ п/п	Наименования объектов
1.	Стенка гимнастическая
2.	Бревно гимнастическое высокое
3.	Козел гимнастический
4.	Конь гимнастический
5.	Перекладина гимнастическая
6.	Брусья гимнастические, разновысокие
7.	Брусья гимнастические, параллельные
8.	Кольца гимнастические, с механизмом крепления
9.	Канат для лазания, с механизмом крепления
10.	Мост гимнастический подкидной
11.	Скамейка гимнастическая жесткая
12.	Штанги тренировочные

13.	Коврик гимнастический
14.	Станок хореографический
15.	Маты гимнастические
16.	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)
17.	Мяч малый (теннисный)
18.	Скакалка гимнастическая
19.	Мяч малый (мягкий)
20.	Палка гимнастическая
21.	Обруч гимнастический
22.	Коврики массажные
23.	Сетка для переноса малых мячей
24.	Планка для прыжков в высоту
25.	Стойки для прыжков в высоту
26.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
27.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
28.	Мячи баскетбольные
29.	Футболки игровые с номерами
30.	Стойки волейбольные универсальные
31.	Сетка волейбольная
32.	Мячи волейбольные
33.	Ворота для мини-футбола
34.	Мячи футбольные
35.	Палатки туристские (двух местные)
36.	Средства до врачебной помощи
37.	Аптечка медицинская
38.	Спортивный зал
39.	Кабинет учителя
40.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
41.	Игровое поле для футбола

42.	Комплект лыж
43.	Бадминтон
44.	Теннисный стол
45.	Ракетки для малого и большого тенниса