

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя школа №1»

РАССМОТРЕНА

на заседании ШМО учителей естественного цикла
(протокол от 29.08.2016 г. №1)

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по УВР
Т.З. Мухина
29.08.2016 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор МБОУ «Средняя школа №1»
В.В. Бутусов
Приказ № 111-п от 31.08.2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Физическая культура
10 класс

Принята на заседании педагогического совета
Протокол №13 от 29.08.2016 г.

Дзержинск,
2016

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Программы общеобразовательных учреждений под редакцией Ляха В.И. Физическое воспитание 1-11 классы - М.: Просвещение, 2011г.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю).

Программа направлена на изучение физической культуры на базовом уровне, для достижения следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление здоровья.
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности.
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащения индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упр. и базовыми видами спорта.
- освоение системы знаний о занятиях физ. культурой, их роли и значения в формировании здорового образа жизни и соц. ориентации.
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры которой необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 78 часов на вариативную часть 24 часа. В связи с учетом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климатом - географических условий, имеющейся специализации часы вариативной части распределены для занятий спортивными играми и легкой атлетикой где по средством специальных прикладных легкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физ. качеств, умения и навыков. Упражнение на снарядах в разделе (гимнастика) заменены другими элементами гимнастических упражнений.

Задачи физического воспитания учащихся 10 классов направлены:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности ситуациях;
- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функций отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Требования к уровню подготовки учащихся

Объяснять:

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

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах.

Проводить:

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре 10 классов**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		класс	
		10	11
1	Базовая часть	84	84
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	
1.2	Спортивные игры	24	24
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14	14
1.4	Легкая атлетика	22	22
1.5	Лыжная подготовка	24	24
2	Вариативная часть	18	18
2.1	Волейбол	18	18

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

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

Социокультурные основы

- физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности;
- ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепления здоровья и содействие творческому долголетию;
- современное олимпийское и физкультурно – массовое движения, их социальная направленность и формы организации.

Психолого – педагогические основы

- способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий;
- основные технико – тактические действия и приёмы в игровых видах спорта;
- основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта

Медико – биологические основы

- роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья;
- основы техники безопасности и профилактики травматизма;
- основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий;

- вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей.

Закрепление навыков закаливания

- воздушные и солнечные ванны, обтирание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

Закрепление приёмов саморегуляции

- повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе; аутогенная тренировка; психомышечная и психорегулирующая тренировки; элементы йоги.

Волейбол

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

Гимнастика

- основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Лёгкая атлетика

- биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

Лыжная подготовка

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

УЧАЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ УМЕТЬ ДЕМОНСТРИРОВАТЬ:

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

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
10	Челночный бег 4х9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
10	Бег 30 м, секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
10	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6
10	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
10	Бег 2000 м, мин				10,20	11,15	12,10
10	Бег 3000 м, мин	12,40	13,30	14,30			
10	Прыжки в длину с места	220	210	190	185	170	160
10	Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7			
10	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
10	Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30

10	Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,3	6,00	6,3	7,1
10	Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
10	Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
10	Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	Без учета времени		
10	Бег на лыжах 10 км, мин	Без учета времени					
10	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60

Календарно-тематическое планирование

Условные обозначения:

Т-основы знаний; А-легкая атлетика; В-волейбол; Б-баскетбол; Г-гимнастика; Л.П-лыжная подготовка;
И,Д-игровые действия; С.Ф.П-специальная физическая подготовка; У.-практические умения; П.У-прикладные упражнения.

№ п/п	Дата		Тема Тип урока	Элементы содержания	Деятельность учащихся	Текущий и промежуточный контроль	Материалы к уроку	Домашнее задание
	Ю.	Д.						
1			Знания о физической культуре <i>Изучение нового</i>	<u>Т.</u> Физическая культура и спорт - одно из средств развития личности. Техника безопасности на уроках Легкой атлетики.		Текущий	Презентация	Спортивная форма л/атлетов. Т.б. на уроках л/атлетики.
2			Спринтерский бег <i>Обобщение</i>	<u>А.</u> Высокий и низкий старт с ускорением до 40 м.	Совершенствовать технику бега на короткие дистанции	Текущий	Презентация	
3			Спринтерский бег <i>Обобщение</i>	<u>А.</u> Низкий старт и стартовый разгон до 40 м.	Совершенствовать технику бега на короткие дистанции	Текущий	Барьеры, секундомер, флажки.	
4			Спринтерский бег Челночный бег <i>Обобщение</i>	<u>А.</u> Низкий старт и стартовый разбег. Бег с ускорениями 2-3мх60-80м. Варианты челночного бега.	Совершенствовать технику бега на короткие дистанции	Текущий	Барьеры, секундомер, флажки.	Комплекс общеразвивающих упр-ий № 1.
5			Спринтерский бег Прыжки в длину с разбега <i>Обобщение</i>	<u>А.</u> Низкий старт и стартовый (разбег) разгон. Прыжки в длину с разбега 5-7 шагов. Переменный бег на отрезках 100-200-400м быстро + 100ммедленно.	Совершенствовать технику бега на короткие и средние дистанции	Текущий	Секундомер, кегли, рулетка, грабли.	

6			Спринтерский бег Метание <i>комбинированный</i>	<u>А.</u> Низкий старт, стартовый разбег, бег с ускорением 2-3мх60-80м. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Метание различных предметов из различных исходных положений на дальность. Бег 2000м-Ю; 1000м-Д.	Совершенствовать технику бега на короткие, средние и длинные дистанции	Зачет	Секундомер, рулетка, грабли, гранаты 600-700гр.	
7			Спринтерский бег <i>комбинированный</i>	<u>А.</u> Бег 100м на результат. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Варианты челночного бега (3х10; 4х21м)	Планировать тренировочные занятия	Зачет	4 фишки-конуса, грабли, рулетка, секундомер.	
8			Метание <i>комбинированный</i>	<u>А.</u> Метание гранаты 500-700г с места. Бег 6 мин. Прыжки в длину с/р.	Планировать тренировочные занятия	Текущий	4 фишки-конуса, грабли, рулетка, секундомер.	Комплекс общеразвивающих упр-ий № 2 (в движении по кругу).
9			Метание гранаты Прыжки <i>Обобщение</i>	<u>А.</u> Прыжки в длину с/р. Бег с преодолением препятствий. Метание гранаты 500-700г с места на дальность.	Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат	Текущий	4 фишки-конуса, грабли, рулетка, секундомер.	
10			Прыжки Бег <i>комбинированный</i>	<u>А.</u> Прыжки в длину с полного разбега. Эстафетный бег с передачей эстафет. Метание гранаты с/р на дальность.	Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат	Зачет	Рулетка, грабли, эстафетные палочки, гранаты.	
11			Прыжки в длину с разбега <i>комбинированный</i>	<u>А.</u> Прыжки в длину с/р - контроль. Бег в равномерном темпе 20-25 мин.-Ю; 15-20 мин.-Д.	Планировать тренировочные занятия	Зачет	Рулетка, грабли, секундомер.	Комплекс общеразвивающих упр-ий № 3.

12			Метание <i>комбинированный</i>	<u>А.</u> Метание гранаты 500-700 г с места и с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Бег на выносливость 2000 м-Д; 3000 м-Ю.	Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат	Зачет	Гранаты, флажок, разметка, секундомер.	
13			Эстафетный бег Метание гранаты <i>Обобщение</i>	<u>А.</u> Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. Метание гранаты 500-700 г с разбега на дальность. Бег с преодолением препятствий, кроссовый бег 100 м-Д; 500 м-Ю.	Планировать тренировочные занятия	Текущий	Эстафетные палочки, гранаты, секундомер.	
14			Метание Бег <i>комбинированный</i>	<u>А.</u> Метание гранаты с/р на дальность. Бег 2000 м-Д.; 3000 м-Ю. на результат – контроль.	Планировать тренировочные занятия	Зачет	Гранаты, разметка, секундомер.	Комплекс утренней гимнастики № 1.
15			Эстафетный бег <i>Обобщение</i>	<u>А.</u> Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий на местности. Метание гранаты 500-700 г с разбега.	Планировать тренировочные занятия	Текущий	Эстафетные палочки, гранаты, секундомер.	
16			Метание <i>комбинированный</i>	<u>А.</u> Эстафетный бег. Метание гранаты с/р на результат – контроль.	Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат	Зачет	Эстафетные палочки, гранаты, секундомер.	
17			Баскетбол <i>Обобщение</i>	<u>Б</u> Варианты техники ведения мяча, ловли и передачи бросков по кольцу. Техника игры: игра по упрощенным правилам		Текущий	Баскетбольные мячи, кегли, свисток.	Спортивная форма игроков в баскетбол.

				баскетбола.				
18			Баскетбол Футбол <i>Обобщение</i>	Б. Комбинации из основных элементов техники передвижений, остановок, поворотов. Варианты ведения, ловли и передач мяча без сопротивления. Защитные действия против игрока с мячом. Ф. Варианты ударов по мячу и остановок, ведение мяча правой и левой ногой без сопротивления. Игра в футбол по упрощенным правилам.	Планировать тренировочные занятия	Текущий	Баскетбольные мячи, кегли, свисток, футбольные мячи.	Т.б. при игре в футбол.
19			Баскетбол Футбол <i>комбинированный</i>	Б. Варианты ловли и передачи мяча, бросков мяча с сопротивлением защитника. Тактические действия в нападении и защите. Контроль – варианты ведения мяча с изменением скорости и направления движений. Ф. Варианты ударов по мячу и остановок мяча. Тактические действия в нападении и защите. Контроль – ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения.	Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат	Зачет	Мячи футбольные, баскетбольные, кегли, свисток.	
20			Баскетбол	Б. Варианты бросков мяча с	Характеризовать	Зачет	Мячи	Т.б. при игре в

			Футбол <i>комбинированный</i>	сопротивлением защитника. Защитные действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, накрывание, перехват). Техника игры: игра по правилам баскетбола. <u>Контроль</u> – варианты ловли и передач мяча без сопротивления. <u>Ф.</u> Варианты ударов по мячу и остановок мяча ногой без сопротивления защитника. Защитные действия против игрока с мячом (выбивание, перехват, отбор). Тактика игры в нападении и защите. Игра в футбол по упрощенным правилам. <u>Контроль</u> – варианты ударов по мячу и остановок без сопротивления защитника.	особенности самостоятельного освоения технике передач в процессе самостоятельных занятий		футбольные, баскетбольные, кегли, свисток.	баскетбол.
21			Баскетбол Футбол <i>Обобщение</i>	<u>Б.</u> Комбинация освоенных элементов техники игры в баскетбол. Техника игры: групповые действия в нападении и защите. Игра по правилам баскетбола. <u>Ф.</u> Комбинация из освоенных элементов техники игры в футбол. Техника игры: командные	Характеризовать особенности самостоятельного освоения технике передач в процессе самостоятельных занятий	Текущий	Мячи футбольные, баскетбольные, кегли, свисток.	

				действия в нападении и защите. Игра по правилам футбола.				
22			Волейбол <i>Обобщение</i>	В. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов. Варианты техники приема и передач мяча в парах, тройка, группах. Варианты подач мяча. Техника игры: игра по упрощенным правилам волейбола.	Характеризовать особенности самостоятельного освоения технике передач в процессе самостоятельных занятий	Текущий	Мячи волейбольные, кегли, свисток.	Спортивная форма игроков в волейбол.
23			Волейбол <i>Обобщение</i>	В. Варианты техники приема и передач мяча, подача мяча. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Использовать приёмы мяча в условиях учебной и игровой деятельности	Текущий		
24			Волейбол <i>Обобщение</i>	В. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов. Варианты техники подач мяча, приемы и передачи. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Использовать приёмы мяча в условиях учебной и игровой деятельности	Текущий	Сетка волейбольная, мячи, кегли, свисток.	
25			Волейбол <i>комбинированный</i>	В. . Комбинация из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов. <u>Контроль</u> – варианты техники приема и передач мяча; в парах, тройках, группах. Игра по правилам	Характеризовать особенности самостоятельного освоения технике передач в процессе самостоятельных занятий	Зачет	Сетка волейбольная, мячи, кегли, свисток.	Т.б. при игре в волейбол.

				волейбола.				
26			Волейбол <i>комбинированный</i>	<u>В.</u> Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов: одиночно. Игра по правилам волейбола.	Использовать приёмы мяча в условиях учебной и игровой деятельности	Текущий	Сетка волейбольная, мячи, кегли, свисток.	
27			Волейбол <i>комбинированный</i>	<u>В.</u> Варианты нападающего удара через сетку. Блокирование одиночное. Игра по правилам волейбола.	Использовать нападающий удар в условиях игровой деятельности	Текущий	Сетка волейбольная, мячи, кегли, свисток.	
28			Основы знаний о физической культуре <i>Обобщение</i>	<u>Т.</u> Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Правила безопасности на уроках гимнастики.		Текущий	презентация	Комплекс утренней гимнастики № 2.
29			Акробатические упражнения и комбинации <i>Обобщение</i>	<u>Г.</u> ОРУ без предметов, акробатика.	Составлять индивидуальные комбинации	Текущий	Гимнастические маты	Спортивная форма гимнастов. Т.Б. на гимнастических снарядах.
30			Акробатические упражнения и комбинации, упр. на брусьях <i>Обобщение</i>	<u>Г.</u> ОРУ без предметов, акробатика, упражнения на брусьях.	Составлять индивидуальные комбинации	Текущий	Маты, брусья.	
31			Акробатические упражнения и комбинации, упр. на брусьях <i>Обобщение</i>	<u>Г.</u> Юн: Брусья: соскок махом назад. Подъем разгибом, ноги врозь. Акробатика: переворот боком. Кувырок назад через стойку на руках. <u>Д.</u> Брусья р/в: толчкомног,	Совершенствовать технику выполнения упражнений и комбинаций	Текущий	Гимнастические маты, брусья р/в.	

				подъем в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног, вис углом, равновесие на н/ж. Акробатика: сед углом, стоя на коленях, наклон назад.				
32			Акробатические упражнения и комбинации <i>Обобщение</i>	<u>Г</u>Строевые упражнения; ОРУ без предметов. Акробатика, упражнения на брусьях.	Совершенствовать технику выполнения упражнений и комбинаций	Текущий	Гимнастическ е маты, брусья р/в.	Оказание первой помощи при переломах и растяжениях.
33			Строевые упражнения Акробатические упражнения и комбинации <i>комбинированный</i>	<u>Г</u>Строевые упражнения; ОРУ без предметов. Юн - Акробатика: кувырок назад через стойку на руках с помощью: прыжки в глубину (высота 150-180 см). <u>Д</u>. Акробатика: кувырки вперед и назад; сед углом, стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.	Оценивать выполнения упражнений своих одноклассников	Текущий	Гимнастическ е маты, брусья р/в.	
34			Акробатические упражнения и комбинации, упражнения на брусьях <i>комбинированный</i>	<u>Г</u>. ОРУ без предметов; строевые упражнения. Ю – Акробатика: длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см; из упора-стойка на руках. Брусья: сгибание и разгибание рук в упоре; стойка на плечах из седа ноги врозь; подъем разгибом до седа ноги врозь; соскок махом назад. <u>Д</u>. Акробатика: комбинация из ранее освоенных	Совершенствовать технику выполнения упражнений и комбинаций	Текущий	Гимнастическ е маты, брусья р/в.	

				элементов. Брусъяр/в – упор просив на одной ноге, махом соскок.				
35			Акробатические упражнения и комбинации, упр. на брусьях <i>комбинированный</i>	<u>Г.</u> ОРУ с предметами, строевые упражнения. Брусъя, акробатика – комбинация из освоенных элементов – <u>контроль</u> .	Составлять индивидуальные комбинации	Зачет	Гимнастическ е маты, брусъя р/в.	Летние Олимпийские игры.
36			Упражнения и комбинации на высокой перекладине, на гимнастическом бревне Опорный прыжок <i>комбинированный</i>	СТ – основы биомеханики гимнастических упражнений. Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Гимнастическая полоса препятствий. Ю – перекладина: подъем в упор силой, переворот, вис согнувшись, вис прогнувшись, размахивание в висе, соскок махом назад. Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину, высотой 115-120 см. Д – упражнения в равновесии на бревне. Опорный прыжок через коня углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ноги (конь в ширину (высота 110 см).	Составлять индивидуальные комбинации	Текущий	Гимнастическ е палки, обручи, перекладина, бревно, гимнастическ й мостик, конь.	
37			Упражнения и комбинации на высокой перекладине, на гимнастическом бревне	<u>Г.</u> ОРУ с предметами. Ю – упражнения на перекладине. Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину. <u>Д.</u> Упражнения в	Совершенствовать технику выполнения упражнений и комбинаций	Текущий	Бревно, перекладина, обручи, гимнастическ е палки, гимнастическ	

			Опорный прыжок <i>комбинированный</i>	равновесии на бревне. Опорный прыжок углом. Гимнастическая полоса препятствий.			й конь.	
38			Упражнения и комбинации на высокой перекладине, на гимнастическом бревне Опорный прыжок <i>комбинированный</i>	<u>Г.</u> ОРУ с предметами. Ю – комбинация на перекладине. Опорный прыжок через коня в длину, ноги врозь через коня в длину. Д – комбинация из освоенных элементов на бревне. Опорный прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину (высота 110 см).	Совершенствовать технику выполнения упражнений и комбинаций	Текущий	Бревно, перекладина, обручи, гимнастически е палки, гимнастически й конь.	Комплекс утренней гимнастики № 2.
39			Упражнения и комбинации на высокой перекладине, на гимнастическом бревне Опорный прыжок <i>комбинированный</i>	<u>Г.</u> ОРУ с предметами. Ю – комбинация на перекладине. Опорный прыжок через коня в длину, ноги врозь. Лазание по канату без помощи ног. Д – комбинация по акробатике – <u>контроль</u> . Комбинация на бревне. Опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий.	Составлять индивидуальные комбинации	Зачет	Канат, перекладина, гимнастически й конь, обручи, гантели.	

40			Упражнения и комбинации на высокой перекладине, на гимнастическом бревне Опорный прыжок <i>комбинированный</i>	<u>Г.</u> ОРУ с предметами. Комбинация на брусках – <u>контроль</u> . Комбинация на перекладине, Лазание по канату без помощи ног. Д – комбинация на бревне. Опорный прыжок углом. Упражнения для мышц брюшного пресса.	Оценивать выполнения упражнений своих одноклассников	Зачет	Бруска, канат, перекладина, бревно.	
41			Упражнения и комбинации на высокой перекладине, на гимнастическом бревне Опорный прыжок <i>комбинированный</i>	<u>Г.</u> ОРУ с предметами. Ю – комбинация на перекладине – <u>контроль</u> . Опорный прыжок через коня, ноги врозь. Лазание по канату без помощи ног. Д – комбинация на бревне – <u>контроль</u> . Опорный прыжок углом. Гимнастическая полоса препятствий.	Оценивать выполнения упражнений своих одноклассников	Зачет	Бруска, канат, перекладина, бревно.	Комплекс утренней гимнастики № 3.
42			Ритмическая гимнастика Опорный прыжок <i>комбинированный</i>	<u>Г.</u> ОРУ с предметами. Ю – элементы круговой тренировки. Опорный прыжок, ноги врозь через коня. Лазание по канату – <u>контроль</u> . Д – комплексы ритмической гимнастики. Опорный прыжок углом. Сгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.	Составлять индивидуальные комбинации	Зачет	Канат, гантели, конь гимнастический, скамейка, свисток.	
43			Опорный прыжок <i>комбинированный</i>	<u>Г.</u> ОРУ без предметов. Ю – опорный прыжок, ноги врозь через коня в длину 115-120 см – <u>контроль</u> .	Оценивать выполнения упражнений своих одноклассников	Зачет	Канат, гантели, конь гимнастический, скамейка,	

				Элементы круговой тренировки. Д – опорный прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ног (конь в ширину, высота 119 см) – <u>контроль</u> .			свисток.	
44			Ритмическая гимнастика Развитие силовых способностей <i>Обобщение</i>	<u>Г.</u> Ю – круговая тренировка 6-8 станций. Развитие силовых способностей. Подтягивания – <u>контроль</u> Д – комплексы ритмической гимнастики. Подъем туловища из положения лежа на сгибе руки за головой – <u>контроль</u> .	Оценивать выполнения упражнений своих одноклассников	Текущий	Канат, гантели, конь гимнастический, скамейка, свисток.	Комплекс общеразвивающих упр-ий № 3.
45			Развитие силовых способностей <i>Комбинированный</i>	<u>Г.</u> Строевые упражнения. Ю – круговая тренировка 6-8 станций. Подъем туловища из положения на спине, руки за головой – <u>контроль</u> . Д – круговая тренировка 5-6 станций. Подтягивания лежа – <u>контроль</u> .	Оценивать выполнения упражнений своих одноклассников	Зачет	Гимнастические маты, гантели, свисток, скамейка.	
46			Развитие силовых способностей <i>Обобщение</i>	<u>Г.</u> Строевые упражнения. Круговая тренировка 5-6 станций – Д; 7-8 станций – Ю. Пульсометрия. Спортивная игра.	Совершенствовать технику выполнения упражнений	Текущий	Гимнастические маты, гантели, свисток, скамейка.	
47			Волейбол	<u>В.</u> Комбинация из	Знать правила игры	Текущий	Мячи	Комплекс

			Игра по правилам <i>Обобщение</i>	освоенных элементов техники. Игра в волейбол с заданиями.			волейбольные.	общеразвивающ их упр-ий № 2 (в движении по кругу).
48			Волейбол Игра по правилам <i>комбинированный</i>	В. подача мяча, прием и передача. Тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол с заданиями (3 касания, 1 пас в зону 3).	Применять технические приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности	Текущий	Свисток, сетка волейбольная, мячи.	
49			Основы знаний о физической культуре <i>Изучение нового</i>	Т. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение «Спорт для всех». Оказание первой помощи при обморожении.	Раскрывать значение современного олимпийского движения	Текущий	презентация	
50			Передвижения на лыжах <i>Обобщение</i>	Л.П. Попеременный двухшажный ход, повороты и спуски. Прохождение дистанции 2-3 км.	Описывать технику лыжных ходов	Текущий	Лыжный инвентарь, флажки.	Спортивная форма лыжника. Т.б. на уроках по лыжным гонкам.
51			Передвижения на лыжах <i>Обобщение</i>	Л.П. Одновременные хода, преодоление крутых подъемов. Равномерное передвижение 2-3 км.	Демонстрировать технику передвижения	Текущий	Лыжный инвентарь, флажки.	
52			Передвижения на лыжах <i>Обобщение</i>	Л.П. Коньковый ход, преодоление крутых спусков, повороты и торможение. Прохождение дистанции 3 км в среднем темпе.	Демонстрировать технику передвижения	Текущий	Лыжный инвентарь, флажки.	
53			Передвижения на	Л.П. Переход с	Планировать	Текущий	Секундомер,	Комплекс

			лыжах <i>комбинированный</i>	одновременных на повременный ход. Преодоление бугров и впадин. Равномерное прохождение дистанции 3-4 км.	индивидуальные занятия с учетом своих достижений		лыжи, палки, флажки.	общеразвивающ их упр-ий для уроков лыжной подготовки.
54			Передвижения на лыжах <i>комбинированный</i>	<u>Л.П.</u> Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов, бугров и впадин. Спуски со склонов с поворотами. Прохождение дистанции 1- 2 км на скорость.	Демонстрировать технику передвижения Использовать чередование лыжных ходов во время передвижения	Текущий	Секундомер, лыжи, палки, флажки.	
55			Подъёмы, спуски, повороты, торможение <i>комбинированный</i>	<u>Л.П.</u> Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление препятствий. Спуски со склонов с торможением. Прохождение дистанции 2- 3 км на скорость.	Демонстрировать технику передвижения Использовать чередование лыжных ходов во время передвижения	Текущий	Секундомер, лыжи, палки, флажки.	
56			Передвижения на лыжах <i>комбинированный</i>	<u>Л.П.</u> Переход с одного хода на другой – <i>контроль</i> . Коньковый ход. Спуски с торможением. Прохождение дистанции 3- 5 км на скорость.	Использовать чередование лыжных ходов во время передвижения	Зачет	Секундомер, лыжи, палки, флажки.	Прохождение дистанции 3 км.
57			Подъёмы, спуски, повороты, торможение <i>комбинированный</i>	<u>Л.П.</u> Одновременные хода, попеременные хода, переход с хода на ход в зависимости от рельефа местности. Прохождение дистанции 3- 4 км равномерно.	Использовать чередование лыжных ходов во время передвижения	Текущий	Секундомер, лыжи, палки, флажки.	

58			Передвижения на лыжах <i>комбинированный</i>	<u>Л.П.</u> Переход с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности. Прохождение дистанции 4-5 км с переменной скоростью.	Использовать вспомогательные технические приемы на лыжах во время прохождения дистанции	Текущий	Секундомер, лыжи, палки, флажки.	
59			Подъёмы, спуски, повороты, торможение <i>комбинированный</i>	<u>Л.П.</u> Переход с одного хода на другой, подъем скользящим шагом. Спуски со склонов с торможением. Прохождение дистанции 3-4 км с переменной скоростью.	Использовать вспомогательные технические приемы на лыжах во время прохождения дистанции	Текущий	Секундомер, лыжи, палки, флажки.	Зимние Олимпийские игры.
60			Подъёмы, спуски, повороты, торможение <i>комбинированный</i>	<u>Л.П.</u> Переход с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности. Спуски со склона с поворотами и торможением – <u>контроль</u> . Прохождение дистанции 3-5 км.	Использовать вспомогательные технические приемы на лыжах во время прохождения дистанции	Зачет	Секундомер, лыжи, палки, флажки.	
61			Передвижения на лыжах <i>комбинированный</i>	<u>Л.П.</u> переход с хода на ход. Подъем на склон скользящим и спускающим шагом. Прохождение дистанции 5-8 км с переменной скоростью.	Использовать вспомогательные технические приемы на лыжах во время прохождения дистанции	Текущий	Секундомер, лыжи, палки, флажки.	Первая медицинская помощь при обморожениях.
62			Подъёмы, спуски, повороты,	<u>Л.П.</u> Переход с одного хода на другой. Спуски со	Использовать вспомогательные		Секундомер, лыжи, палки,	ОРУ. Прохождение

			торможение <i>комбинированный</i>	склона с поворотами и торможением. Слалом. Прохождение дистанции 3-5 км с переменной скоростью.	технические приемы на лыжах во время прохождения дистанции		флажки.	дистанции 5 км.
63			Подъёмы, спуски, повороты, торможение <i>комбинированный</i>	Л.П. Прохождение дистанции 5-6 км. Техника подъемов, торможение и повороты изученными способами.	Использовать чередование л/ ходов во время передвижения	Текущий	Секундомер, лыжи, палки, флажки.	
64			Подъёмы, спуски, повороты, торможение <i>комбинированный</i>	Л.П. Прохождение дистанции 5-8 км с применением изученных ходов в зависимости от рельефа местности. Спуски со склона, преодоление контр-уклона изученными способами.	Характеризовать причины возможного появления травм во время занятий физической культурой	Текущий	Секундомер, лыжи, палки, флажки.	
65			Лыжные гонки <i>комбинированный</i>	Л.П. Прохождение дистанции 3-5 км на результат с <u>раздельного старта – контроль</u> . Спуски со склона с поворотами и торможением, изученным способом.	Демонстрировать технику передвижения	Зачет	Секундомер, лыжи, палки, флажки.	Закаливание организма.
66			Знания о физической культуре <i>Изучение нового</i>	Т. Роль и значение Ф. К. и С. в профилактике заболеваний.		Текущий	презентация	
67			Баскетбол Игра по правилам <i>Обобщение</i>	Б. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов. Варианты ловли и передач мяча в различных	Описывать технику выполнения упр.	Текущий	Мячи б/б, кегли, свисток.	Т.б. на уроках баскетбола.

				построениях.				
68			Баскетбол Игра по правилам <i>Обобщение</i>	<u>Б.</u> Варианты ведения мяча, ловли-передач мяча, бросков. <u>Д.</u> Варианты ведения мяча: с изменением направления и скорости передвижений.	Описывать технику выполнения упр.	Текущий	Мячи б/б, кегли, свисток.	
69			Баскетбол Игра по правилам <i>Обобщение</i>	<u>Б.</u> Защитные действия против игроков с мячом. Техника игры: групповые действия в защите и нападении. <u>Д.</u> Защитные действия против игроков с мячом. Техника игры по правилам футбола.	Использовать технические приемы игры	Текущий	Мячи б/б, кегли, свисток.	
70			Баскетбол Игра по правилам Футбол <i>Комбинированный</i>	<u>Б. Контроль</u> – варианты ведения мяча: с включением в комбинацию с элементами техники перемещений, ловли-передач, бросков мяча. <u>Ф. Контроль</u> – варианты ударов по мячу и остановок мяча: без сопротивления защитника ногой.	Использовать технические приемы игры	Зачет	Мячи б/б, мячи ф/б, свисток.	Комплекс утренней гимнастики № 3.
71			Волейбол Игра по правилам <i>Обобщение</i>	<u>В.</u> Комбинация из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов. Варианты техники приема и передач мяча: в парах, тройках, группах. Варианты подачи мяча. Техника игры: игра по упрощенным правилам	Использовать технические приемы игры	Текущий	Мячи в/б, сетка, свисток.	

				волейбола.				
72			Волейбол Игра по правилам <i>Обобщение</i>	В. Варианты техники приема и передач мяча. Подача мяча. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Описывать, анализировать технику выполнения упр.	Текущий	Мячи в/б, сетка, свисток.	
73			Волейбол Игра по правилам <i>Обобщение</i>	В. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Описывать, анализировать технику выполнения упр.	Текущий	Мячи в/б, сетка, свисток.	Комплекс общеразвивающих упр-ий № 1.
74			Волейбол Игра по правилам <i>комбинированный</i>	В. Варианты техники приема и передач мяча - <u>контроль</u> . Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов. Игра в волейбол по правилам.	Описывать, анализировать технику выполнения упр.	Зачет	Мячи в/б, сетка, свисток.	
75			Волейбол Игра по правилам <i>Обобщение</i>	В. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений различными способами. Варианты нападающего удара через сетку. Блокирование одиночное. Тактика игры: игра по правилам волейбола.	Описывать, анализировать технику выполнения упр.	Текущий	Мячи в/б, сетка, свисток.	
76			Волейбол Игра по правилам <i>Обобщение</i>	В. Варианты нападающего удара, блокирование вдвоем. Игра по правилам волейбола. Судейство.	Использовать приёмы мяча в условиях учебной и игровой деятельности	Текущий	Мячи в/б, сетка, свисток.	Комплекс общеразвивающих упр-ий № 3.
77			Волейбол Игра по правилам <i>Обобщение</i>	В. Групповые действия в защите. Учебная игра в волейбол с	Использовать нападающий удар в условиях игровой	Текущий	Мячи в/б, сетка, свисток.	

				заданиями. Судейство игр.	деятельности			
78			Волейбол Игра по правилам <i>комбинированный</i>	В. Варианты нападающего удара – <u>контроль</u> . Тактические действия в нападении и защите. Игра в волейбол с заданиями. Судейство.	Использовать приёмы мяча в условиях учебной и игровой деятельности	Зачет	Мячи в/б, сетка, свисток.	
79			Волейбол Игра по правилам <i>комбинированный</i>	В. Варианты техники приема и передачи мяча: в парах, тройках, группах. Варианты подач мяча. Техника игры: индивидуальные действия в нападении и защите. Игра по правилам волейбола.	Использовать приёмы мяча в условиях учебной и игровой деятельности	Текущий	Мячи в/б, сетка, свисток.	
80			Волейбол Игра по правилам <i>комбинированный</i>	В. Варианты техники приема и передач мяча: через сетку. Варианты подач мяча. Техника игры: индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Игра по правилам волейбола.	Использовать нападающий удар в условиях игровой деятельности	Текущий	Мячи в/б, сетка, свисток.	Первая медицинская помощь при переутомлении.
81			Волейбол Игра по правилам <i>комбинированный</i>	В. Варианты техники приема и передачи мяча: в парах, тройках, группах. Варианты подач мяча. Технические действия в нападении и защите. Игра по правилам волейбола. Судейство.	Использовать приёмы мяча в условиях учебной и игровой деятельности	Текущий	Мячи в/б, сетка, свисток.	
82			Волейбол Игра по правилам	В. Варианты техники приема и передач мяча:	Использовать приёмы мяча в условиях	Зачет	Мячи в/б,	

			<i>комбинированный</i>	через сетку. Варианты подачи мяча – <u>контроль</u> . Тактика игры: групповые действия в нападении и защите. Игра по правилам волейбола. Судейство.	учебной и игровой деятельности		сетка, свисток.	
83			Волейбол Игра по правилам <i>комбинированный</i>	В. Варианты техники приема и передач мяча: в связках и композициях. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования: одиночно. Тактика игры: командные действия в нападении и защите. Игра по правилам волейбола. Судейство.	Использовать нападающий удар в условиях игровой деятельности	Текущий	Мячи в/б, сетка, свисток.	Комплекс утренней гимнастики № 1.
84			Волейбол Игра по правилам <i>комбинированный</i>	В. Варианты техники приема и передач мяча: в связках и композициях. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования: вдвоем. Тактика игры: командные действия в нападении и защите. Игра по правилам волейбола. Судейство.	Использовать приёмы мяча в условиях учебной и игровой деятельности	Текущий	Мячи в/б, сетка, свисток.	
85			Волейбол Игра по правилам <i>комбинированный</i>	В. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов:	Использовать нападающий удар, блокирование в условиях игровой	Текущий	Мячи в/б, сетка, свисток.	

				страховка. Тактика игры: командные действия в нападении и защите. Игра по правилам волейбола. Судейство.	деятельности			
86			Волейбол Игра по правилам <i>комбинированный</i>	<u>В.</u> Варианты нападающего удара через сетку. Тактика игры: игра в волейбол с заданиями. Судейство.	Использовать нападающий удар в условиях учебной и игровой деятельности	Текущий	Мячи в/б, сетка, свисток.	
87			Спринтерский бег <i>комбинированный</i>	<u>А.</u> Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением с максимальной скоростью 3-4х40-60 м.	Описывать технику низкого старта. Выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции	Текущий	Секундомер, флажок.	Специальные упр-ия л/атлетов
88			Спринтерский бег Прыжки <i>комбинированный</i>	<u>А</u> Бег с низкого старта со стартовым ускорением до 60-100 м. Прыжки в длину с 5-7 беговых шагов.	Выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции	Текущий	Грабли, рулетка, секундомер.	
89			Спринтерский бег <i>комбинированный</i>	<u>А.</u> Бег по пересеченной местности 1-2 км. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов в цель.	Демонстрировать технику бега	Текущий		
90			Спринтерский бег Прыжки в длину с разбега <i>комбинированный</i>	<u>А.</u> Бег с низкого старта со стартовым ускорением до 60 м. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Переменный бег на отрезках 100-150 м с повышенной скоростью 2-4 раза.	Выполнять легкоатлетические упр. на развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий	Секундомер, флажки, рулетка, грабли.	Кросс 3 км
91			Спринтерский бег Эстафетный бег <i>комбинированный</i>	<u>А.</u> Низкий старт и стартовое ускорение 4-5х20-40 м. Эстафетный бег.	Анализировать правильность выполнения техники	Текущий	Секундомер, флажки, рулетка,	

				Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Челночный бег.	старта		грабли.	
92			Спринтерский бег <i>комбинированный</i>	<u>А.</u> Прыжок в длину с полного разбега. Бег с низкого старта со стартовым ускорением до 60 м. Бег 400 м.	Уметь демонстрировать технику метание мяча	Текущий	Секундомер, флажки, рулетка, грабли.	
93			Метание Прыжки в длину с/р <i>комбинированный</i>	<u>А.</u> Тройной прыжок с 4-6 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча 150 г в цель с 4-5 шагов разбега. Повторный бег с соревновательной скоростью на отрезки 100-300 м; 2-3 серии.	Уметь демонстрировать технику метание мяча	Текущий	Гранаты, рулетка, грабли, секундомер.	Т.Б. при метании
94			Метание гранаты Прыжки <i>комбинированный</i>	<u>А.</u> Бег 100 м на результат. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты 500-700 г с места и с разбега 3-5 шагов. Бег 6 мин.	Уметь демонстрировать технику метание мяча	Зачет	Гранаты, рулетка, грабли, секундомер.	
95			Бег по пересеченной местности <i>комбинированный</i>	<u>А.</u> Кроссовый бег 1-2 мин. Бег со старта в гору 3-5х15-20 мин. Метание гранаты 500-700 г с места и с разбега.	Анализировать правильность выполнения техники упражнений	Текущий	Гранаты, рулетка, грабли, секундомер.	
96			Прыжки в длину с разбега <i>комбинированный</i>	<u>А.</u> Прыжки в длину с разбега – <u>контроль</u> . Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин – юноши; 15-20 мин – девушки.	Анализировать правильность выполнения техники упражнений	Зачет	Гранаты, рулетка, грабли, секундомер.	Летние паралимпийские игры
97			Метание <i>комбинированный</i>	<u>А.</u> Метание гранаты 500-700 г с короткого разбега. Бег на выносливость 2-3 км.	демонстрировать технику метание мяча	Текущий	Гранаты, рулетка, грабли,	

							секундомер.	
98			Метание гранаты <i>комбинированный</i>	<u>А.</u> Метание гранаты с полного разбега на дальность. Бег 800 м. Подтягивание на перекладине.	демонстрировать технику метание мяча	Текущий	Гранаты, рулетка, грабли, секундомер.	
99			Метание Бег по пересеченной местности <i>комбинированный</i>	<u>А.</u> Метание гранаты 500-700 г с разбега. Кросс по пересеченной местности 500-1000 м.	Демонстрировать максимально возможный результат	Текущий	Гранаты, рулетка, грабли, секундомер.	Бег по пересеченной местности 3 км
100			Эстафетный бег <i>комбинированный</i>	<u>А</u> Бег на выносливость с преодолением препятствий 3-4 км. Спортивная игра.	Планировать тренировочные занятия	Текущий	Секундомер, мячи.	
101			Метание <i>комбинированный</i>	<u>А.</u> Метание гранаты с разбега на результат – <u>контроль</u> . Бег 1-2 км. Спортивная игра.	Планировать тренировочные занятия	Зачет	Гранаты, секундомер, мячи.	
102			Бег <i>комбинированный</i>	<u>А.</u> Бег 2000-3000 м на результат – <u>контроль</u> . Футбол. Применение различных приемов в условиях игры.	Планировать тренировочные занятия	Зачет	секундомер, мячи.	

Список литературы

Программы общеобразовательных учреждений. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы» доктора педагогических наук В.И. Ляха, М. «Просвещение», 2011г.

Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога. – Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 2009.-610с.

Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. М.: ООО « Фирма « Издательство АСТ», 1998.-272с.

Киселев П.А., Киселева С.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., «Глобус», 2009 г.

В.И. Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре. Методические рекомендации. Практические материалы. 5 – 9 классы. ВАКО Москва 2005.

Лях В.И. ,А.А. Зданевич “Физическая культура» 10-11 М: «Просвещение» 2012 г.

Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету

Стенка гимнастическая – Г

Бревно (скамейка) гимнастическая – Г

Козел гимнастический – Д

Конь гимнастический – Д

Перекладина (нестандартная) – Г

Скамейка гимнастическая – Г

Мост гимнастический подкидной – Г

Гимнастические маты – Г

Мяч малый (теннисный) – К

Скакалка гимнастическая – К

Палка гимнастическая – Г

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой – Д

Мячи баскетбольные – Г

Мячи волейбольные – Г

Сетка волейбольная – Д

Стойки волейбольные – Д

Мячи футбольные – Г

Мяч малый 150гр. - Г

Аптечка медицинская – Д
Спортивный зал – игровой
Секундомер – Д
Измерительная лента – Г
Стойки и перекладина для прыжков в высоту - Д

Д – демонстрационный экземпляр; Г – комплект, необходимый для практической работы в группах; К — комплект (из расчета на каждого обучающегося исходя из реальной наполняемости класса).

2. Мультимедийное оснащение

CD	Иллюстрации Олимпийский урок.
CD	Методичка Олимпийский урок 2.
CD	Спортплощадки
CD	Паралимпийский урок для учащихся 5-11 классов
CD	Олимпийский урок № 1.
CD	История летних олимпиад
CD	Первая доврачебная помощь.
CD	Влияние физической культуры на здоровье человека
CD	Видео уроки по обучению баскетболу
CD	Спортивные игры
CD	Видео уроки по обучению волейболу
CD	Легкая атлетика