

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Русско-Пычасская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол №1 от 30 августа 2023 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 11 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа

по физической культуре на базовом уровне для 11 класса составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта общего образования, утверждённого приказом Министерства образования РФ от 05.03.2004г. №1089, образовательной программы гимназии на 2017-2018 учебный год, в соответствии с Федеральным перечнем учебников, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014г. №253 и изменениями, внесенными в Федеральный перечень приказом Министерства образования и науки РФ от 08.06.2015г. №57628, от 28.12.2015г. №1529, от 26.01.2016г. №38, 18.07.2016г. №870, 29.12.2016г. №1677, 20.06.2017г. №581. Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

Общая характеристика предмета

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по спортивным играм на основе баскетбола, волейбола, легкой атлетики.

Для занятий физической культурой обучающиеся распределяются на 4 медицинские группы: основная, подготовительная, специальная «А» (оздоровительная) и специальная «Б» (реабилитационная). Комплектование медицинских групп обучающихся для занятий физической культурой проводится врачом-педиатром образовательного учреждения. К основной медицинской группе для занятий физической культурой относят обучающихся без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья и уровнем ФП, соответствующим возрасту и полу. К подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой относят обучающихся: без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья и уровнем ФП, не соответствующим возрасту и полу; с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, часто болеющих (3 и более раз в год); из основной медицинской группы после перенесенных заболеваний, травм и окончания сроков освобождения от занятий физической культурой на период, определяемый индивидуально медицинским учреждением. К специальной медицинской группе «А» (оздоровительной группе) для занятий физической культурой относят обучающихся с выраженными отклонениями в состоянии здоровья функционального и органического генеза в стадии компенсации. К специальной медицинской группе «Б» (реабилитационной группе) для занятий физической культурой относят обучающихся с выраженными отклонениями в состоянии здоровья в стадии субкомпенсации.

В соответствии с методическим письмом МОМО от 02.07.2012 № 6405-14 с/07 «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья» учащиеся, отнесённые к подготовительной и

специальной медицинским группам, присутствуют на уроках, занимаются, получая дозированную физическую нагрузку в соответствии с медицинскими показателями. При значительном ограничении или освобождении от физической нагрузки учащиеся подготовительной и специальной медицинской группы готовят теоретический материал, работая с учебником.

Занятия физической культурой обучающихся подготовительной медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. При отсутствии противопоказаний с разрешения врача может проводиться подготовка и сдача нормативов ФП соответственно возрасту.

Занятия физической культурой обучающихся специальной медицинской группы «А» проводятся в соответствии с программами для обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

Занятия физической культурой обучающихся специальной медицинской группы «Б» проводятся в медицинском учреждении.

Основные задачи физического воспитания обучающихся группы «А».

- укрепление здоровья;
- постепенная адаптация организма к физическим нагрузкам;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и ФП;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование у обучающихся культуры здоровья.

Одним из важнейших **принципов** в физическом воспитании обучающихся специальной медицинской группы «А» является принцип доступности и индивидуализации, который означает оптимальное соответствие задач, средств и методов возможностям каждого занимающегося. Принцип систематичности и постепенности требует обеспечения непрерывности и последовательности занятий, подбора упражнений таким образом, чтобы вначале осваивались простые, а затем более сложные упражнения при постепенном повышении физических нагрузок.

Уроки физической культурой с обучающимися специальной медицинской группы «А» должны быть направлены на укрепление здоровья, повышение физической работоспособности и функциональных возможностей организма, развитие физических качеств. В отличие от урока физической культуры обучающихся основной медицинской группы продолжительность подготовительной и заключительной частей увеличивается, а основной – сокращается. Физические упражнения подбираются индивидуально в соответствии с показаниями и противопоказаниями при конкретных заболеваниях. Степень развития физических качеств и уровень ФП обучающихся определяется с разрешения медицинского работника. Для определения степени развития физических качеств и уровня ФП допустимо использовать только те упражнения, которые не противопоказаны обучающемуся.

Оценивание и итоговая аттестация обучающихся специальной медицинской группы «А». Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических показателях выставляется положительная отметка. Положительная отметка должна быть

выставлена обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков и умений, в развитии физических качеств, но регулярно посещал уроки физической культуры, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры. При выставлении текущей отметки необходимо соблюдать такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства обучающегося, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой. Итоговая отметка по физической культуре обучающимся в специальной медицинской группы «А» выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и ФП, а также прилежания.

Оценивание и итоговая аттестация обучающихся специальной медицинской группы «Б». Обучающиеся специальной медицинской группы «Б» на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК, оцениваются в образовательном учреждении по разделам: «Основы теоретических знаний» в виде устного опроса или написания рефератов, «Практические навыки и умения» в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях, с последующей итоговой аттестацией по предмету «Физическая культура». В аттестаты об основном общем образовании и среднем (полном) общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре.»

Занятия физической культурой обучающихся основной медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами по физической культуре в полном объеме; разрешено участие в соревнованиях, подготовка и сдача нормативов ФП соответственно возрасту, сдача практической части экзамена по предмету «Физическая культура».

Цели:

- 1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;
- 2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;
- 3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Задачи:

- содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психофизических процессов и обучению психической саморегуляции.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения, способности познавательной и предметной деятельности. и военной деятельностью

Место предмета в учебном плане.

В соответствии с Базисным учебным планом учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится: в 10 классах 102 часа в год (3 часа в неделю).

В рабочую программу внесены изменения, согласующиеся с примерной программой:

1. учебный материал по гимнастике из-за отсутствия необходимого инвентаря, исключена снарядная гимнастика
2. на основании решения методического объединения, исходя из интересов учащихся, определены базовые виды спорта – баскетбол, волейбол, хоккей и футбол.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе в 11-а классе мной используется следующий учебник: : Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 10-11 класс: учебник для общеобразоват. Учреждений/ под общей ред. В.И. Ляха. М. Просвещение, 2012.

Основное содержание учебного предмета

Основы знаний

Здоровый образ жизни; влияние образа жизни на состояние здоровья. Стресс; влияние стресса на состояние здоровья. Индивидуальные подходы к заботе о здоровье. Цели и задачи физического воспитания. Традиции семейного физического воспитания. Организация и самостоятельное проведение занятий с группой одноклассников или с младшими школьниками.

Навыки, умения, общая физическая подготовка

Гимнастика

Строевые упражнения: повороты в движение «на право», «на лево», «кругом»; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь.

Акробатика: совершенствование всех изученных ранее элементов.

Комбинация: о. с; равновесие на одной; встать , руки вверх; упор присев; кувырок вперед; кувырок вперед в сед углом; сед с наклоном вперед, лбом коснуться колен; кувырок назад; кувырок вперед в стойку на лопатках; перекат вперед лечь на спину; «мост»; переворот в упор стоя на одном колене; полу шпагат; упор лежа; упор присев; встать руки в верх; два оборота в сторону «колесо»; о. с.

Развитие двигательных качеств: гибкости, силы, скоростно – силовых, координации.

Легкая атлетика

Старт из различных положений по внезапному и неожиданному сигналу. Техника финиширования на различных дистанциях. Совершенствования техники бега на короткие дистанции. Бег 100 м на результат. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег 2000 и 3000 м на результат. Метание гранаты 500г (девушки) и 700г (юноши) на дальность по коридору 10 м. метание гранаты в цель (юноши) из положения лежа.

Развитие двигательных качеств: скорости (повторный бег 4 по 100 м, эстафетный бег с этапами по 100 м ,с передачей эстафетной палочки); выносливости: бег в равномерном и переменном темпе до 30 минут; скоростно – силовых качеств.

Лыжная подготовка

Техника лыжных ходов: Попеременный двухшажный ход, попеременный четырехшажный ход, одновременный одношажный, одновременный двухшажный. Одновременный бесшажный, переход с попеременного на одновременный, коньковый ход, прохождение дистанции до 5 км.

Спортивные игры

Баскетбол:

Ловля мяча с полуотскока; передача мяча от плеча на различные расстояния с места и в движении; передача одной рукой из – спины; броски по кольцу в движении; бросок после ловли в движении; бросок с сопротивлением двух игроков; штрафной бросок.

Взаимодействие игроков в защите и нападении; борьба двух защитников с двумя нападающими за отскочивший мяч, после неудачного броска издали. Двух сторонняя игра.

Волейбол:

Многokратные передачи мяча над собой; отбивание мяча кулаком; прием мяча с низу с подачи; передача мяча в прыжке через сетку; передача мяча стоя спиной к партнеру; верхняя прямая подача; прием отскочившего мяча от сетки; прямой нападающий удар по мячу; блокирование нападающего удара; страховка у сетки; двухсторонняя игра.

Развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты, координации, выносливости, скоростно – силовых.

Хоккей: Умение катания на коньках с изменением направления. Владение хоккейной клюшкой. Умение тормозить и поворачивать. Командное действие в защите и нападении. Двухсторонняя игра.

Развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты, координации, выносливости и скоростно-силовых качеств.

Футбол: Передача мяча и остановка. Вбрасывание аута. Удары по воротам внутренней стороной стопы и с подъема стопы. Действия игроков в обороне и атаке.

Развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты, координации, выносливости, скоростно- силовых качеств.

Требования к уровню подготовки обучающихся:

Знать/понимать:

- 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.
- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

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

уметь:

Проводить:

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

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

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

Уметь демонстрировать.

Физическая способность	Физические упражнения	Девушки
1	2	3
Скоростные	Бег 100 м, с. Бег 30 м, с.	17,5 5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине,	12 раз
	Прыжок в длину с места, см	170 см.
К выносливости		
	Бег 2000 м, мин	10.00 мин.

Тематическое планирование

11 класс

	Раздел	Тема	Кол-во часов
1	Раздел1.	Адаптация организма и здоровье человека	1
2		Здоровый образ жизни современного человека	2
3		Определение индивидуального расхода энергии	3
4		Физическая культура и профессиональная деятельность человека	4
5		Физическая культура и продолжительность жизни человека	5
6		Физическая культура и продолжительность жизни человека	6
7		Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	7
8		Оказание первой помощи при травмах и ушибах	8
9		Оказание первой помощи при вывихах и переломах	9
10		Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах	10
11		Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели	11
12		Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни	12
13		Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	13
14		Синхροгимнастика «Ключ»	14
15		Массаж как форма оздоровительной физической культуры	15
16		Банные процедуры	16
17		Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	17
18		Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных	18

		требований комплекса ГТО	
19		Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	19
20		Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита	20
21		Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	21
22		Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой	22
23		Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	23
24		Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг»	24
25		Техническая подготовка в футболе	25
26		Тактическая подготовка в футболе	26
27		Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	27
28		Развитие координационных способностей средствами игры футбол	28
29	Раздел2.	Развитие выносливости средствами игры футбол	29
30		Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	30
31		Совершенствование техники остановки мяча разными способами	31
32		Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	32
33		Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)	33
34		Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	34
35		Техническая подготовка в баскетболе	35
36		Тактическая подготовка в баскетболе	36
37		Развитие скоростных и силовых способностей	37

		средствами игры баскетбол	
38		Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	38
39		Развитие выносливости средствами игры баскетбол	39
40		Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	40
41		Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	41
42		Совершенствование техники выполнения штрафного броска	42
43		Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	43
44		Тренировочные игры по баскетболу	44
45		Техническая подготовка в волейболе	45
46		Тактическая подготовка в волейболе	46
47		Общефизическая подготовка в волейболе	47
48		Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	48
49		Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	49
50		Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	50
51		Развитие выносливости средствами игры волейбол	51
52		Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	52
53		Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	53
54		Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	54
55		Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	55

56	Раздел3.	Тренировочные игры по волейболу	56
57		Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами	57
58		Техника самостраховки в атлетических единоборствах	58
59		Техника стоек в атлетических единоборствах	59
60		Техника захватов в атлетических единоборствах	60
61		Техника броска рывком за пятку в атлетических единоборствах	61
62		Техника задней подножки в атлетических единоборствах	62
63		Техника удержаний в атлетических единоборствах	63
64		Учебные схватки с использованием бросков и удержанием	64
65		Имитационные упражнения в защитных действиях от удара кулаком в голову	65
66		Развитие силовых способностей средствами атлетических единоборств	66
67		Развитие скоростных способностей средствами атлетических единоборств	67
68		Развитие координационных способностей средствами атлетических единоборств	68
69		Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	69
70		Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	70
71		Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	71
72		Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	72
73		Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	73
74		Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	74

75		Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	75
76		Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	76
77		Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	77
78		Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	78
79		Участие в соревнованиях	79
80		Участие в соревнованиях	80
81		Участие в соревнованиях	81
82		Участие в соревнованиях	82
83		Судейство соревнований	83
84		Судейство соревнований	84
85		Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь	85
86		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	86
87		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	87
88		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	88
89	Раздел4.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	89
90		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	90
91		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	91
92		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	92
93		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре	93

		лежа на полу	
94		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	94
95		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	95
96		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	96
97		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	97
98		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	98
99		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	99
100		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	100
101		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	101
102		Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени	102

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Учебник по физической культуре 10-11 классы. Город Москва издательство «Просвещение» 2014 год. Автор В.И.Лях.

Рекомендовано Министерством образования РФ.

Для учителя по физической культуре: Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы.

Город Москва издательство «Просвещение» 2011 год.

Примерная программа физического воспитания на основе комплексной программы физического воспитания 1-11 классы г.Москва издательство «Просвещение» 2011 год. Автор В.И. Лях.

Материально-техническое обеспечение

Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности;

Плакаты методические

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование
Стенка гимнастическая;
Скамейки гимнастические;
Перекладина гимнастическая;
Перекладина навесная;
Канат для лазанья;
Комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
Маты гимнастические;
Мячи набивные (1 кг);
Скакалки гимнастические;
Мячи малые (резиновые, теннисные);
Палки гимнастические;
Обручи гимнастические;
Планка для прыжков в высоту;
Стойки для прыжков в высоту;
Рулетка измерительная;
Щиты с баскетбольными кольцами;
Стойки с баскетбольными кольцами;
Большие мячи (резиновые, баскетбольные, футбольные);
Стойки волейбольные;
Сетка волейбольная;
Мячи средние резиновые;
Мячи футбольные;
Мячи волейбольные;
Конусы;
Аптечка медицинская.
Клюшки и шайбы

