


«Согласовано»

Зам. директора по УВР

«Гимназия № 5 им. А.А. Алиева»

 Шахамирова Г.А.

«25» августа 2022 г.

«Утверждаю»

/директор МБОУ «Гимназии №5

им. А.А. Алиева»

Мусалаева А.В.

«25» августа 2022 г.



**Рабочая программа основного общего образования
по учебному предмету физическая культура
для 11 класса на 2022-2023 учебный год
учителя МБОУ «Гимназия № 5 им. А.А. Алиева»
Пахрудинова Мадина Магомедовна
(3 ч. в неделю)**

Рабочая программа по физической культуре на уровне СОО составлена на основе:

1. Положений и требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в Федеральном государственном стандарте СОО, а так же с учетом Программы воспитания МБОУ «Гимназия № 5 им. А.А. Алиева».
2. Примерной рабочей программы СОО ФГБНУ «Стратегия развития образования Российской академии образования»
3. Примерной Программы для общеобразовательных учреждений. «Физическая культура» (1-11 кл.). М., «Просвещение», 2016 г. Автора составителя Лях В.И. Зданевич А.А.

по учебникам:

1. Физическая культура. 1-11 класса. Рабочие программы по учебникам Л. А. Неменской, В. И. Ляха /Н.В. Судакова, Б.И. Золотарев. - М.: Учитель, 2013 г.
2. Каинов, А. Н. Физическая культура. 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. - М.: Учитель, 2014. - 172 с.
3. Лях, В. И. Физическая культура. 1-11 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха / В.И. Лях. - Л.: Просвещение, 2014.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 11 классов.

Рабочая программа для 11 классов, разработана на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;
2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение – 2014 год.

Соответствует основной образовательной программе среднего общего образования государственного казенного общеобразовательного учреждения кадетской школы-интерната с первоначальной летной подготовкой имени трижды Героя Советского Союза А.И. Покрышкина.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

Цели и задачи

Целью программы является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся 11 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Программный материал делится на две части — **базовую и вариативную**. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Учитывая климатические особенности региона и возможности материальной физкультурно-спортивной базы кроссовая подготовка заменяется лыжной. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков. Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков.

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
|-------|-------------------------------------|---------------------------|
| 1 | Базовая часть | 63 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 |
| 2 | Вариативная часть | 39 |
| 2.1 | Баскетбол | 21 |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 18 |
| | Итого | 102 |

Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно учебному плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 11 классе – 102 часа (34 учебные недели). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30.08.2010г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета “Физическая культура” использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Поэтому содержание 3-го урока физкультуры направлено не только реализацию общепринятых разделов (лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка и т.д.), но и на введение таких вариативных разделов, как национальные виды спорта, национальные спортивные игры и командные эстафетные игры.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может

варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские 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:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, также как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания 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 инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Тесты проводятся 2 раза в год (в начале и конце учебного года).

Содержание тестов общефизической подготовленности.

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 30 секунд.
4. Бег 30м
5. Наклон вперед из положения сидя.
6. Бег 1000м.

Распределение программного материала по физической культуре в 11 классе по четвертям:

I четверть – уроки №1-11 - легкая атлетика, уроки №12-19- баскетбол, уроки № 20-27 – волейбол;

II четверть – уроки № 28 - 48 – гимнастика;

III четверть -уроки № 49-50, 52-53, 55-56, 58-59,61-62, 64-65, 67-68, 70-71,73-74 - лыжная подготовка, уроки № 51,54,57,60,63,66 - волейбол; уроки № 69, 72, 75-78 – баскетбол;

IV- четверть - уроки № 79 – 85 -волейбол, уроки № 86-91- баскетбол, уроки

№ 93 - 102 -легкая атлетика.

Учащиеся должны демонстрировать:

| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | | |
|------------------------|--|----------|------|------|
| | | «5» | «4» | «3» |
| Скоростные | Бег 100 м, с. | 13,1 | 13,5 | 14,3 |
| | Бег 30 м, с. | 4,3 | 5,0 | 5,1 |
| Силовые | Подтягивания из виса на низкой перекладине, количество раз | - | | |
| | Подтягивание в висе на высокой перекладине, количество раз | 12 | 9 | 5 |
| | Прыжок в длину с места, см | 240 | 205 | 190 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин. | - | | |
| | Бег 3000 м, мин. | 13.0 | 14.0 | 15.0 |

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 10 класс.

| № урока | Тип урока | Наименование разделов и тем. 11 класс I четверть | Виды деятельности – элементы содержания | План | Факт |
|--|--------------|---|---|------------|------|
| Легкая атлетика (24 часов).(3 часа в неделю). | | | | | |
| 1. | Вводный | Т.Б при проведении занятий по легкой атлетике. Стартовый разгон. <i>Тестирование - бег 30м.</i> | Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | 1 нед сент | |
| 2. | Комплекс-ный | Бег по дистанции(70-90 м).Эстафетный бег. | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1 нед сент | |
| 3. | Комплекс-ный | Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. | | 1 нед сент | |
| 4. | Комплекс-ный | Бег по дистанции (70-80м). Специальные беговые упражнения. | | 2 нед сент | |
| 5. | Учетный | Бег на результат (100м). Эстафетный бег. | Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. | 2 нед сент | |
| 6. | Комплекс-ный | Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Отталкивание. Метание мяча на дальность. | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжками. | 2 нед сент | |
| 7. | Комплекс-ный | Прыжок в длину (прогнувшись). Отталкивание. <i>Тестирование –</i> | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие | 3 нед сент | |

| | | | | | |
|-----|-------------------|--|--|-----------|--|
| | | <i>подтягивание.</i> | скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. | | |
| 8. | Учетный | Прыжок в длину с разбега на результат. | Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | 3нед сент | |
| 9. | Комплекс-ный | Метание гранаты из разных положений. Бег 800м. | Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | 3нед сент | |
| 10. | Комплекс-ный | Метание гранаты на дальность с разбега. <i>Тестирование – бег 1000м.</i> | Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. | 4нед сент | |
| 11. | Учетный | Метание гранаты на дальность. Опрос по теории. | Метание гранаты на дальность. Опрос по теории. | 4нед сент | |
| 12. | Комплекс-ный | Т Б при проведении занятий по спортивным играм. Баскетбол. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 х 1). Учебная игра. | 4нед сент | |
| 13. | Совершенствования | Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 х 1). <i>Тестирование – прыжок в длину с места</i> | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 х 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1нед окт | |
| 14. | Совершенствования | Передача мяча в движении со сменой места, с сопротивлением. Учебная игра. | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с | 1нед окт | |

| | | | | | |
|-----|-------------------|---|---|-----------|--|
| | | <i>Тестирование - поднимание туловища</i> | сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| 15. | Совершенствования | Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 x 1). <i>Тестирование – наклон вперед, сидя...</i> | | 1 нед сен | |
| 16. | Совершенствования | Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2x1x2). | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2x1x2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 нед сен | |
| 17. | Комплекс-ный | Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Учебная игра. | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1 x 3 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 нед сен | |
| 18. | Совершенствования | Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1 x 3 x 1). | | 2 нед сен | |
| 19. | Комплекс-ный | Бросок в прыжке с дальней дистанции. Нападение против зонной защиты (2x 3). | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2x 3). Учебная игра. Развитие | 3 нед сен | |

| | | | | | |
|---|-------------------|---|--|----------------------------|-------------------------------------|
| | | | скоростно-силовых качеств. | | |
| 20. | Комплекс-ный | Т Б при проведении занятий по спортивным играм. Волейбол. Инструкция №. Техника передачи и приема мяча. | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. | 3нед окт | |
| 21. | Комплекс-ный | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 3нед окт | |
| 22. | Совершенствования | Техника передачи и приема мяча. Прямой нападающий удар. | | 4нед окт | |
| 23. | Совершенствования | Прием и передача мяча после подачи. Учебная игра. | | 4нед окт | |
| 24. | Совершенствования | Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 4нед окт | |
| № урока | Тип урока | Наименование разделов и тем. 11 класс II четверть | Виды деятельности – элементы содержания | Плановые сроки прохождения | Скорректированные сроки прохождения |
| Гимнастика (10 час). Висы и упоры. | | | | | |
| 25. | Комплекс-ный | ОТ при проведении занятий по гимнастике. Инструкция №. Строевые приемы. Висы и упоры. | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.). Развитие силы. | | |
| 26. | Совершенств- | Вис согнувшись, вис | | | |

| | | | | | |
|-----|-------------------|---|---|--|--|
| | вования | прогнувшись (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.). | | | |
| 27. | Совершенствования | Подтягивания на перекладине (ю.). Развитие силы. Толчком двух ног вис углом (д.). | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине (ю.). Развитие силы. Толчком двух ног вис углом (д.). | | |
| 28. | Совершенствования | Строевые приемы. Выполнение элементов на перекладине и разновысоких брусьях. | | | |
| 29. | Совершенствования | Подъем разгибом(ю.). Толчком двух ног вис углом (д.). | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. | | |
| 30. | Совершенствования | Лазание по канату в два приема на скорость. | | | |
| 31. | Совершенствования | Подъем разгибом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом (ю.). Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания на перекладине. Равновесие на нижней жерди (д.). Развитие силы. | | |
| 32. | Совершенствования | Выполнение комбинации на перекладине (ю.), на разновысоких брусьях (д.). Лазание. | | | |
| 33. | Совершенствования | Подтягивания на | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. | | |

| | | | | | |
|---|-------------------|---|---|--|--|
| | вования | перекладине. Упор присев на одной ноге (д.). | Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом (ю.). Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания на перекладине. Упор присев на одной ноге (д.). Развитие силы. | | |
| 34. | Совершенствования | Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. | | | |
| 35. | Учетный | Подтягивание на перекладине. Лазание по канату(6м).Выполнение комбинации. | | | |
| Акробатические упражнения. Опорный прыжок. (10 часов). | | | | | |
| 39. | Комплекс-ный | Акробатика. Стойка на голове (ю.). Стойка на лопатках, кувырок назад (д.). | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Прыжок через коня. Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д.). ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. | | |
| 40. | Совершенствования | Акробатика. Стойка на голове (ю.). Стойка на лопатках, кувырок назад (д.). | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (ю.). Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. Стойка на руках (с помощью). ОРУ с обручами (д.). Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. | | |
| 41. | Совершенствования | Акробатика. Стойка на голове (ю.). Стойка на руках (с помощью) (д.). | | | |
| 42. | Совершенствования | Совершенствование стойки на голове и руках (ю.). Прыжок через коня. Стоя на коленях, наклон назад (д.). | ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Прыжок через коня (ю.). Поворот боком. Прыжок в глубину. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на руках (с помощью). ОРУ со скакалками (д.). Развитие координационных способностей. | | |
| 43. | Совершенствования | Выполнение комбинации из акробатических элементов. Опорный | | | |

| | | | | | |
|-----|-------------------|---|---|--|--|
| | | прыжок через козла (д.). | | | |
| 44. | Совершенствования | Опорный прыжок через коня. Акробатическая комбинация. | ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Комбинация из разученных элементов (д.). | | |
| 45. | Совершенствования | Техника выполнения комбинации из акробатических элементов. | ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину (ю.). Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д.). | | |
| 46. | Совершенствования | Опорный прыжок через коня. | | | |
| 47. | Совершенствования | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | | | |
| 48. | Учетный | Оценка техники выполнения комбинации из акробатических элементов. Опорный прыжок. | Выполнение комбинаций из 5 акробатических упражнений. Опорный прыжок через коня. | | |

| № урока | Тип урока | Наименование разделов и тем. | Виды деятельности – элементы содержания | Плановые сроки прохождения | Скорректированные сроки прохождения |
|---|-------------------|---|--|----------------------------|-------------------------------------|
| 11 класс 2 четверть | | | | | |
| Спортивные игры (32 часа). Волей бол .Баскетбол. | | | | | |
| 49. | Комплекс-ный | Т.Б. при проведении занятий по волейболу | Техника передачи и приема мяча. Знания о физической культуре. Особенности физической подготовки ученика. Инструктаж по ТБ. Развитие физических качеств. | | |
| 50. | Совершенствования | Техника выполнения прямого нападающего удара 2-й зоны. | Техника выполнения удара по мячу. Развитие координационных качеств. | | |
| 51. | Комплекс-ный | Волейбол. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача. | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| 52. | Совершенствования | Сочетание приемов: прием, передача нападающий удар. | Развитие координационных качеств. | | |
| 53. | Совершенствования | Учебная игра волейбол. | | | |
| 54. | Комплекс-ный | Волейбол. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| 55. | Совершенствования | Индивидуальное групповое блокирование нападающего удара. | Техника выполнения блокирования. Развитие координационных способностей. | | |
| 56. | Комбиниро- | Учебная игра волейбол. | | | |

| | | | | | |
|-----|-------------------|--|--|--|--|
| | ванный | | | | |
| 57. | Комплекс-ный | Волейбол. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра. | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| 58. | Совершенствования | Учебная игра волейбол.Правила судейства. | Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 2 км на результат и 2 км с равномерной скоростью. Развитие скоростных способностей. | | |
| 59. | Кобинированный | Прохождение дистанции 2 км на результат | | | |
| 60. | Совершенствования | Волейбол. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Учебная игра. | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| 61. | Совершенствования | Оценка техники выполнения техники приема передач волейболе. | Техника выполнения переходов в По зонам волейболе.Инструктаж судества.Развитие скоростной выносливости. | | |
| 62. | Комплекс-ный | Верхняя прямая подача нижний прием. | | | |
| 63. | Совершенствования | Волейбол. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | |
| 64. | Совершенствования | Преодоление подъемов и препятствий. | Развитие скоростной выносливости. | | |
| 65. | Совершенствования | Учебная игра. | Развитие скоростной выносливости. | | |

| | | | | | |
|-----|-------------------|---|--|--|--|
| 66. | Совершенствования | Волейбол. Верхняя прямая подача. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | |
| 67. | Совершенствования | Техника выполнения верхней прямой подачи | Развитие выносливости: | | |
| 68. | Совершенствования | Учебная игра волейбол. | | | |
| 69. | Совершенствования | Баскетбол. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра. | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| 70. | Совершенствования | Совершенствование техники приема и передачи волейболе. Эстафеты. | Эстафеты. | | |
| 71. | Совершенствования | Техника выполнения прямого нападающего удара из 4 зоны. | Развитие выносливости. | | |
| 72. | Комплекс-ный | Баскетбол. Бросок мяча в прыжке с дальней дистанции. Зонная защита (2х3). | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| 73. | Учетный | Оценка техники выполнения подачи мяча. | Развитие выносливости. | | |
| 74. | Совершенствования | Оценка техники выполнения подачи мяча. Верхняя прямая подача нижний прием | | | |
| 75. | Совершенствования | Баскетбол. Сочетание приемов с сопротивлением: | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок в | | |

| | | | | | |
|-----|-------------------|--|---|--|--|
| | | ведение, передача, бросок. | прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| 76. | Совершенствования | Баскетбол. Нападение против личной защиты. Учебная игра. | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. | | |
| 77. | Совершенствования | Совершенствование тактико-технических действий игры. Учебная игра. | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| 78. | Комплекс-ный | Бросок полукрюком в движении. Учебная игра. | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, покрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |

| № | Тип урока | Наименование разделов | Виды деятельности – элементы содержания | Плановые | Скорректиро- |
|---|-----------|-----------------------|---|----------|--------------|
|---|-----------|-----------------------|---|----------|--------------|

| урока | | и тем. | | сроки прохождения | ванные сроки прохождения |
|-----------------------------|-------------------|---|--|----------------------|-----------------------------|
| Волейбол (7 часов) | | | | | |
| 79. | Совершенствования | Волейбол. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача. | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | |
| 80. | Комплекс-ный | Оценка техники выполнения подачи мяча. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. | | |
| 81. | Совершенствования | Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра. | Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | |
| 82. | Совершенствования | Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Учебная игра. | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. | | |
| 83. | Совершенствования | Оценка техники выполнения нападающего удара. Учебная игра. | Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | |
| 84. | Совершенствования | Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. | | |
| 85. | Совершенствования | Волейбол. Двухсторонняя игра. <i>Тестирование - поднимание туловища за</i> | Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционн | | |
| Баскетбол (14 часов) | | | | | |

| | | | | | |
|--|-------------------|--|--|--|--|
| 86. | Совершенствования | Баскетбол. Бросок полукрюком в движении. Ведение мяча с сопротивлением. | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание, покрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| 87. | Комплекс-ный | Оценка техники выполнения ведения мяча. Учебная игра. <i>Тестирование – прыжок в длину с места.</i> | | | |
| 88. | Совершенствования | Индивидуальные действия в защите. Учебная игра. <i>Тестирование – подтягивание.</i> | | | |
| 89. | Совершенствования | Нападение через центрального. Учебная игра. | | | |
| 90. | Совершенствования | Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. | | | |
| 91. | Совершенствования | Добивание мяча. Учебная игра. | | | |
| 92. | Совершенствования | Нападение через центрального. Учебная игра. <i>Тестирование – наклон вперед, сидя...</i> | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание, покрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| Легкая атлетика (10 часов) Прыжок в высоту (3 часа) | | | | | |
| 93. | Комплекс-ный | ОТпри проведении | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор | | |

| | | | | | |
|---|--------------|---|---|--|--|
| | | занятий по легкой атлетике. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. | разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| 94. | Комплекс-ный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| 95. | Комплекс-ный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| Спринтерский бег. (4 часа). | | | | | |
| 96. | Комплекс-ный | ОТпри проведении занятий по легкой атлетике. Инструкция № Бег с низкого старта 30м. | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| 97. | Комплекс-ный | Бег по дистанции (70-90.м). Финиширование. Тестирование - бег 30м. | Низкий старт (30.м). Бег по дистанции (70-90.м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | | |
| 98. | Комплекс-ный | Бег 100 м. Финиширование. | Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| 99. | Учетный | Бег 100 м на результат. Челночный бег. | Бег 100 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. | | |
| Метание мяча и гранаты (3 часа). | | | | | |
| 100. | Комплекс-ный | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Бег 1000м. | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. | | |

| | | | | | |
|------|--------------|---|---|--|--|
| 101. | Комплекс-ный | Метание гранаты из различных положений. <i>Тестирование бег 1000м.</i> | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. | | |
| 102. | Комплекс-ный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |

Перечень учебно-методического обеспечения

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е- Волгоград: Учитель, 2013

Учебники

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

Физическая культура 10 – 11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2019.

Пособие для обучающихся

Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е., Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10 – 11 классов. – М.: Просвещение, 2001;

Пособия для учителя

1. Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.

2. Журнал «Спорт в школе»

3. Журнал «Физическая культура в школе».

Каинов А.Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях. – Волгоград: ВГАФК

3. Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -, 2003.

4. Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.

5. Лёгкая атлетика. Макаров А.Н. – М., 1990.

6. Настольная книга учителя физической культуры :: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.

7. Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. – М., 1999.

8. Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М.,2001.

9. Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.

10. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э. Найминова. – М., 2001.

Нормативные документы:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;
- базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

Сайты

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь

России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

<https://nsportal.ru/> - Социальная сеть работников образования «Наша сеть»

Материально-техническое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение:

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (10-11 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

Технические средства:

- аудиоцентр

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;

- мячи набивные;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- аптечка медицинская.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022483

Владелец Омарова Эльвира Магомедовна

Действителен с 24.04.2023 по 23.04.2024