

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №5 г. Пересвета»**



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
/И.В. Березина/
01 сентября 2018 год

**Рабочая программа по физической культуре
(базовый уровень)
11 «А» класс**

Составитель: Горбань Марина Валерьевна
учитель физической культуры высшей категории

2018 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса составлена на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич - М.: Просвещение, 2011). На изучение курса автором предусматривается 105 часов. В соответствии с учебным планом школы на учебный предмет «Физическая культура» отводится 102 часа в год. В связи с этим в календарно-тематическом планировании объем часов авторской программы уменьшен на 3 часа за счет уплотнения тем: «Обучение групповым тактическим действиям в защите», «Классные соревнования по футболу. Подведение итогов за четверть». Уплотнение тем достигается за счет самостоятельного изучения учащимися материала с использованием ИКТ-технологий с последующим контролем знаний.

Данная программа была выбрана в связи с тем, что содержание курса построено так, что призвано сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических и психических качеств, творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы

Особенность реализации авторской программы в школе является использование современных педагогических технологий и организация поисково-исследовательской и проектной деятельности.

Цель рабочей программы:

Воспитание стремления к самопознанию, усиление мотивации и развитие познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Задачи рабочей программы:

1. формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности;
2. закрепление потребности регулярным занятиям физическими упражнениями и избранных видом спорта;
3. формирование адекватной самооценки личности, развитие целеустремленности, уверенности, выдержке, самообладании;
4. дальнейшее развитие психических процессов и обучение основы психической регуляции.

Основное содержание программы.

Легкая атлетика (12 часов)

Инструктаж по Т.Б на уроках л/атлетике.

Повторение техники эстафетного бега

Проведение контрольного троеборья.

Проведение специальных беговых упражнений и ускорений. Повторение техники передачи эстафеты в «коридоре».

Совершенствование техники передачи эстафета в «коридоре».

Проведение специальных и подготовительных прыжковых упражнений. «Олимпийские игры древности»-теория.

Техника прыжка в длину с разбега. Медленный бег до 7мин.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование.

Совершенствование техники спринтерского бега. Медленный бег до 7мин.

Повторение техники прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе до 8мин.

Закрепление техники метания гранаты с разбега.

Совершенствование техники прохождения полосы препятствия.

Кроссовая подготовка (4 часа)

Развитие общей выносливости: смешанное передвижение.

Обучение переменному бегу с ускорениями.

Развитие скоростной выносливости: бег 3*200м.

Кросс: юноши 2км

Баскетбол (10 часов)

Инструктаж по Т.Б на уроках спортивных игр – баскетбол.

Ведение б/мяча с изменением направления после ловли в движении.

Тактика нападения. Техника штрафного броска одной рукой.

Бросок из-под щита после передач в парах при параллельном движении.

Штрафной бросок в баскетболе.

Оценка уровня развития физ. качеств – штрафной бросок.

Тактика защиты. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. «Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения»-теория.

Выбивание мяча при ведении. Перехват мяча при длинной передаче.

Судейство и судейская символика игры в баскетбол.

Оценка уровня физ. качеств и умений в учебной игре баскетбол.

Гимнастика (20 часов)

Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Составление комплекса УГ.

Акробатические упражнения. Обучение седу «углом».

Обучение стойке на лопатках, перекатам назад из седа с прямыми ногами. Различные варианты прыжков с г/ скакалкой.

Повторение длинного кувырка через препятствия 90см. Опорный прыжок через козла.

Закрепление техники выполнения стойки на лопатках перекатом назад.

Совершенствование техники опорного прыжка.

Закрепление седа углом на полу.

Сед углом на полу- учет, стойка на лопатках перекатом назад.

Обучение перевороту назад полушпагат из стойки на лопатках.

Закрепление техники переворота назад полушпагат, обучение акробатическому соединению из 3-4 пройденных элементов.

ОРУ с набивными мячами.

Длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега. Совершенствование.

Длинный кувырок через препятствия на высоте 90 см.

Лазание по шесту, гимнастической лестнице без помощи ног.

Опорный прыжок. Прыжки со скакалкой.

Упражнения в висах и упорах.

Упражнения в висах и упорах. Метание набивного мяча (1-5 кг.) из-за головы (сидя, стоя).

Прыжок ноги врозь через коня в длину, высотой 120-125 см.

Упражнения в висах и упорах.

Опорный прыжок через коня.

Лыжная подготовка (18 часов)

Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км.

Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км.

Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км.

Попеременный двухшажный ход на технику. Прохождение дистанции 3 км.

Одновременный одношажный ход - совершенствование техники. Прохождение дистанции 3 км.

Переходы с попеременных лыжных ходов на одновременные

Техника переходов. Прохождение дистанции 4 км.

Совершенствование техники переходов. Прохождение дистанции 4 км.

Прохождение дистанции 4 км

Техника подъемов и спусков с поворотами и торможением. Прохождение дистанции в заданном темпе.

Совершенствование техники подъемов и спусков с поворотами и торможением. Прохождение дистанции 2 км.

Прохождение дистанции 4 км.

Спуск с горы, торможение «плугом», подъем в горку «ёлочкой»

Техника переходов.

Совершенствование техники переходов..

Совершенствование техники преодоления препятствий. Прохождение дистанции 5 км без учета времени.

Совершенствование техники подъемов и спусков с поворотами и торможением. Прохождение дистанции.

Преодоление препятствий, подъемы и спуски с поворотами и торможением.

Волейбол (12 часов)

Инструктаж по Т.Б. при игре в волейбол. Обучение техники приема с подачи в зону 3.

Закрепление техники приема мяча с подачи с передачей в зону 3. Обучение передачи мяча из зоны 3 в зону 2 и 4.

Обучение нападающему удару в прыжке через низкую сетку. Учебно-тренировочная игра с выполнением 3-х передач.

Закрепление техники нападающему удару в прыжке через низкую сетку.

Совершенствование техники верхней прямой подачи одновременном приеме «снизу» и передачи из зон 1, 6, 5 в зону 3.

Совершенствование техники подачи мяча «прямая сверху». Закрепление техники нападающего удара в парах или ройках.

Закрепление техники нападающего удара в парах или ройках.

Совершенствование техники подачи мяча «прямая сверху». Закрепление техники нападающего удара в парах или ройках.

Технические и тактические действия в двухсторонней игре.

Совершенствование технических и тактических действий в двухсторонней игре.

Техническая и тактическая подготовка в двухсторонней игре в волейбол. «Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования»

Совершенствование технической и тактической подготовки в двухсторонней игре в волейбол.

Легкая атлетика (16 часов)

Инструктаж по Т.Б. на уроках л/атлетике. Прыжок в высоту сп. «Перешагивание».

Закрепление техники прыжка в высоту.

Строевые упражнения. Закрепления техники прыжка в высоту. Медленный бег до 4 мин.
Совершенствование техники прыжка в высоту. Медленный бег до 5 мин.
Контрольные нормативы по прыжкам в высоту с 7-9 шагов
Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Финиширование. Бег в переменном темпе до 5 мин.
Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Финиширование. Бег в переменном темпе до 5 мин.
ОРУ с г/скакалками. Низкий старт с преследованием в парах. Медленным бег до 7 мин.
Техника низкого старта. Упражнения на развитие скорости.
ОРУ с г/скакалками. Медленный бег до 7 мин.
ОРУ в движении. Ускорение до 20м, старты со стартовым разгоном до 30м. Медленный бег до 7 мин.
Повторение техники спринтерского бега.
ОРУ с набивными мячами в парах.
ОРУ на гибкость и сопротивление. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Медленный бег до 7 мин.
Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.
Контрольные нормативы по прыжкам в длину с разбега.

Кроссовая подготовка (4 часа)

Инструктаж по Т.Б. на кроссовой трассе. Смешанный бег.
Совершенствование техники на длинной дистанции.
Развитие общей выносливости.
Развитие скоростной выносливости.

Футбол (6 часов)

Инструктаж по Т.Б. при игре в футбол. Обучение тактике взаимодействия в нападении и защите.
Эстафеты с элементами футбола. Обучение отбору мяча в подкате.
Техника владения мячом.
Совершенствование техники владения мячом.
Обучение технике отбора мяча.
Совершенствование технике отбора мяча.

Требования к уровню подготовки учащихся 11 класс.

В результате изучения физической культуры ученик 11 класса должен знать/понимать:

1. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
2. способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
3. правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

1. выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
2. выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
3. преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
4. выполнять приемы защиты и обороны, страховки и самостраховки;
5. осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

1. повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
2. подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
3. организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных мероприятиях;
4. активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
5. владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

Календарно-тематическое планирование

Номер урока	Название разделов и тем	творческие работы	контрольные мероприятия	Плановые сроки прохождения	Фактическая дата прохождения
Легкая атлетика (12 часов)					
1	Инструктаж по Т.Б на уроках л/атлетике.			03.09-07.09	
2	Повторение техники эстафетного бега			03.09-07.09	
3	Проведение контрольного троеборья.			03.09-07.09	
4	Проведение специальных беговых упражнений и ускорений. Повторение техники передачи эстафеты в «коридоре».			10.09-14.09	
5	Совершенствование техники передачи эстафета в «коридоре».		Прыжки в длину с места-тест	10.09-14.09	
6	Проведение специальных и подготовительных прыжковых упражнений. «Олимпийские игры древности»-теория.		Поднимание туловища из положения лежа за 30с.-сдача контрольного норматива	10.09-14.09	
7	Техника прыжка в длину с разбега. Медленный бег до 7мин.			17.09-21.09	
8	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование.	Реферат «Олимпийские игры древности»		17.09-21.09	
9	Совершенствование техники спринтерского бега. Медленный бег до 7мин.			17.09-21.09	
10	Повторение техники прыжка в длину с разбега.Бег в медленном темпе до 8мин.		Бег 100м на результат-сдача контрольного норматива	24.09-28.09	
11	Закрепление техники метания гранаты с разбега.			24.09-28.09	
12	Совершенствование техники прохождения полосы препятствия.		Прыжки в длину с разбега-сдача контрольного норматива.	24.09-28.09	
Кроссовая подготовка (4 часа)					
13	Развитие общей выносливости: смешанное			01.10-05.10	

	передвижение.				
14	Обучение переменному бегу с ускорениями.	Реферат «Техника бега по пересеченной местности»		01.10-05.10	
15	Развитие скоростной выносливости: бег 3*200м.			01.10-05.10	
16	Кросс: девушки 2км			08.10-12.10	
Баскетбол (10 часов)					
17	Инструктаж по Т.Б на уроках спортивных игр – баскетбол.			08.10-12.10	
18	Ведение б/мяча с изменением направления после ловли в движении.			08.10-12.10	
19	Тактика нападения. Техника штрафного броска одной рукой.			15.10-19.10	
20	Бросок из-под щита после передач в парах при параллельном движении.			15.10-19.10	
21	Штрафной бросок в баскетболе.		Броски и ловля мяча-сдача контрольного норматива.	15.10-19.10	
22	Оценка уровня развития физ. качеств – штрафной бросок.			22.10-26.10	
23	Тактика защиты. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. «Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения»-теория.			22.10-26.10	
24	Выбивание мяча при ведении. Перехват мяча при длинной передаче.	Реферат «Развитие физических качеств в игре баскетбол»		22.10-26.10	
25	Судейство и судейская символика игры в баскетбол.			05.11-09.11	
26	Оценка уровня физ. качеств и умений в учебной игре баскетбол.			05.11-09.11	
Гимнастика (20 часов)					
27	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Составление комплекса УГ.			05.11-09.11	
28	Акробатические упражнения. Обучение седу «углом».			12.11-16.11	
29	Обучение стойке на лопатках, перекатам назад из	Реферат «История		12.11-16.11	

	седа с прямыми ногами. Различные варианты прыжков с г/ скакалкой.	зарождения олимпийского движения»			
30	Повторение длинного кувырка через препятствия 90см. Опорный прыжок через козла.			12.11-16.11	
31	Закрепление техники выполнения стойки на лопатках перекатом назад.			19.11-23.11	
32	Совершенствование техники опорного прыжка.			19.11-23.11	
33	Закрепление сед углом на полу.		Подтягивание на перекладине-сдача контрольных нормативов.	19.11-23.11	
34	Сед углом на полу- учет, стойка на лопатках перекатом назад.			26.11-30.11	
35	Обучение перевороту назад полушпагат из стойки на лопатках.			26.11-30.11	
36	Закрепление техники переворота назад полушпагат, обучение акробатическому соединению из 3-4 пройденных элементов.			26.11-30.11	
37	ОРУ с набивными мячами.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа-сдача контрольных нормативов.	03.12-07.12	
38	Длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега.Совершенствование.			03.12-07.12	
39	Длинный кувырок через препятствия на высоте 90 см.			03.12-07.12	
40	Лазание по шесту, гимнастической лестнице без помощи ног.			10.12-14.12	
41	Опорный прыжок.Прыжки со скакалкой.			10.12-14.12	
42	Упражнения в висах и упорах.		Прыжки через скакалку за 1 мин.-тест	10.12-14.12	
43	Упражнения в висах и упорах.Метание набивного мяча(1-5кг.)из-за головы(сидя,стоя).	Реферат «История развития гимнастики»		17.12-21.12	

44	Прыжок ноги врозь через коня в длину, высотой 120-125см.			17.12-21.12	
45	Упражнения в висах и упорах.			17.12-21.12	
46	Опорный прыжок через коня.			24.12-28.12	
Лыжная подготовка (18 часов)					
47	Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2км.			24.12-28.12	
48	Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2км.			24.12-28.12	
49	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2км.	Реферат «Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх»		14.01-18.01	
50	Попеременный двухшажный ход на технику. Прохождение дистанции 3км.			14.01-18.01	
51	Одновременный одношажный ход-совершенствование техники. Прохождение дистанции 3км.			14.01-18.01	
52	Переходы с попеременных лыжных ходов на одновременные		Одновременный одношажный ход-оценка техники. Сдача контрольных нормативов.	21.01-25.01	
53	Техника переходов. Прохождение дистанции 4км.			21.01-25.01	
54	Совершенствование техники переходов. Прохождение дистанции 4км.			21.01-25.01	
55	Прохождение дистанции 4км		Переход от попеременных ходов на одновременные - оценка техники. Сдача	28.01-01.02	

			контрольных нормативов.		
56	Техника подъемов и спусков с поворотами и торможением. Прохождение дистанции в заданном темпе.			28.01-01.02	
57	Совершенствование техники подъемов и спусков с поворотами и торможением. Прохождение дистанции 2км.			28.01-01.02	
58	Прохождение дистанции 4км.		Переход от одновременных ходов на попеременные- оценка техники. Сдача контрольных нормативов.	04.02-08.02	
59	Спуск с горы, торможение «плугом», подъем в горку «ёлочкой»			04.02-08.02	
60	Техника переходов.			04.02-08.02	
61	Совершенствование техники переходов..		Прохождение дистанции 3км с контролем времени.	11.02-15.02	
62	Совершенствование техники преодоления препятствий. Прохождение дистанции 5км без учета времени.			11.02-15.02	
63	Совершенствование техники подъемов и спусков с поворотами и торможением. Прохождение дистанции.			11.02-15.02	
64	Преодоление препятствий, подъемы и спуски с поворотами и торможением.			18.02-22.02	
Волейбол (12 часов)					
65	Инструктаж по Т.Б. при игре в волейбол. Обучение техники приема с подачи в зону 3.			18.02-22.02	
66	Закрепление техники приема мяча с подачи с передачей в зону 3. Обучение передачи мяча из зоны 3 в зону 2 и 4.	Реферат «Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр»		18.02-22.02	
67	Обучение нападающему удару в прыжке через низкую сетку. Учебно-			25.02-01.03	

	тренировочная игра с выполнением 3-х передач.				
68	Закрепление техники нападающему удару в прыжке через низкую сетку.			25.02-01.03	
69	Совершенствование техники верхней прямой подачи одновременном приеме «снизу» и передачи из зон 1,6,5 в зону 3.		Челночный бег 5*10м на время-тест.	25.02-01.03	
70	Совершенствование техники подачи мяча «прямая сверху». Закрепление техники нападающего удара в парах или тройках.			04.03-08.03	
71	Закрепление техники нападающего удара в парах или тройках.			04.03-08.03	
72	Совершенствование техники подачи мяча «прямая сверху». Закрепление техники нападающего удара в парах или тройках.			04.03-08.03	
73	Технические и тактические действия в двухсторонней игре.		Верхняя прямая подача-оценка техники.	11.03-15.03	
74	Совершенствование технических и тактических действий в двухсторонней игре.			11.03-15.03	
75	Техническая и тактическая подготовка в двухсторонней игре в волейбол. «Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования»			11.03-15.03	
76	Совершенствование технической и тактической подготовки в двухсторонней игре в волейбол.		Поднимание туловища из положения лежа за 30с.-сдача контрольных нормативов.	18.03-22.03	
Легкая атлетика (16 часов)					
77	Инструктаж по Т.Б. на уроках л/атлетике. Прыжок в высоту сп. «Перешагивание».			18.03-22.03	
78	Закрепление техники прыжка в высоту.			18.03-22.03	
79	Строевые упражнения. Закрепления техники прыжка			03.04-05.04	

	в высоту. Медленный бег до 4 мин.				
80	Совершенствование техники прыжка в высоту. Медленный бег до 5 мин.			03.04-05.04	
81	Контрольные нормативы по прыжкам в высоту с 7-9 шагов		Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега-сдача контрольных нормативов.	03.04-05.04	
82	Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Финиширование. Бег в переменном темпе до 5 мин.			08.04-12.04	
83	Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Финиширование. Бег в переменном темпе до 5 мин.			08.04-12.04	
84	ОРУ с г/скалками. Низкий старт с преследованием в парах. Медленным бег до 7 мин.	Реферат «Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности»		08.04-12.04	
85	Техника низкого старта. Упражнения на развитие скорости.			15.04-19.04	
86	ОРУ с г/скалками. Медленный бег до 7 мин.			15.04-19.04	
87	ОРУ в движении. Ускорение до 20м, старты со стартовым разгоном до 30м. Медленный бег до 7 мин.			15.04-19.04	
88	Повторение техники спринтерского бега.			22.04-26.04	
89	ОРУ с набивными мячами в парах.		Бег 100м на результат-сдача контрольных нормативов.	22.04-26.04	
90	ОРУ на гибкость и сопротивление. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Медленный бег до 7 мин.			22.04-26.04	
91	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.				

92	Контрольные нормативы по прыжкам в длину с разбега.		Прыжки в длину с разбега-сдача контрольных нормативов.	29.04-03.05	
Кроссовая подготовка (4 часа)					
93	Инструктаж по Т.Б. на кроссовой трассе. Смешанный бег.			29.04-03.05	
94	Совершенствование техники на длинной дистанции.			29.04-03.05	
95	Развитие общей выносливости.			06.05-10.05	
96	Развитие скоростной выносливости.		Бег 3км на время-сдача контрольных нормативов.	06.05-10.05	
Футбол (6 часов)					
97	Инструктаж по Т.Б. при игре в футбол. Обучение тактике взаимодействия в нападении и защите.			06.05-10.05	
98	Эстафеты с элементами футбола. Обучение отбору мяча в подкате.	Реферат «Развитие российского футбола»		13.05-17.05	
99	Техника владения мячом.			13.05-17.05	
100	Совершенствование техники владения мячом.			13.05-17.05	
101	Обучение технике отбора мяча.		Техника владения мячом-сдача контрольных нормативов.	20.05-24.05	
102	Совершенствование технике отбора мяча.			20.05-24.05	
	Итого			102	
	Творческих работ	9			
	Контрольных работ			17	

Форма контроля:

1. контрольные нормативы, с целью определения основных физических качеств.
2. Сдача тестов, с целью определения таких физических качеств, как гибкость, ловкость.
3. Творческие работы, для определения уровня знаний истории физической культуры.
4. Демонстрации техники основных видов спорта, с целью определения уровня подготовки учащихся в различных видах спорта в рамках учебной программы.

Перечень учебно-методического обеспечения.

1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

1. Стандарт начального общего образования по физической культуре.
2. Примерная программа основного общего образования по физической культуре.
3. Авторская программа по физической культуре для 1-11 классов В.И.Ляха и А.А.Зданевича. 2011г.
4. Физкультура. Тематическое планирование по 3-х часовой программе 1-11 классы. Изд. «учитель» 2010г. К.Р.Мамедов
5. «мини-футбол в школе» С.Н.Андреев, Э.Г.Алиев. Изд. «Советский спорт».2012г.
6. Настольная книга учителя физкультуры: П.А.Киселёв, С.Б.Киселёва изд. «Глобус» Москва.
7. Спортивные и подвижные игры, Изд. «физкультура и спорт» под ред. П.А.Чумакова
8. Игры на свежем воздухе. Изд. «Лада» авт. Л.Антонова
9. Подготовка юных легкоатлетов. Изд. «terra-спорт» Москва 2010г.
10. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. Изд. «terra-спорт» Москва 2010г.

2. Информационно-коммуникационные средства.

1. <http://diplstud.ru/21/dok.php?id=006#>
2. <http://spo.1september.ru/articlef.php?ID=200600706>
3. <http://www.rusathletics.com/fan/athletics/news.8932.htm>
4. <http://festival.1september.ru/articles/525202/>

3. Учебно - практическое оборудование.

1. Бревно напольное (3 м)
2. Козёл гимнастический
3. Перекладина гимнастическая (пристеночная)
4. Стенка гимнастическая
5. Скамейка гимнастическая жесткая (4м; 2м)
6. Комплекс навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
7. Мячи: набивной 1 кг и 2 кг; мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий); мячи баскетбольные; мячи волейбольные; мячи футбольные
8. Мат гимнастический
9. Планка для прыжков в высоту
10. Коврики гимнастические, массажные
11. Стойка для прыжков в высоту
12. Щит баскетбольный тренировочный
13. Сетка волейбольная
14. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям
15. Шахматы (с доской)
16. Шашки (с доской)

4. Технические средства обучения (ТСО)

1. Видеомагнитофон (видеоплейер)
2. Аудио-центр (аудиомагнитофон)
3. Телевизор с универсальной подставкой
4. Мультимедийный компьютер – рабочее место учителя
5. Принтер лазерный
6. Ксерокс
7. Мультимедийный проектор
8. Сканер
9. Экран навесной
10. Интерактивная доска

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания ШМО от «30» 08 2018 № 1

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора по УВР

У.Л. (С.Л.Устинова)

«30» 08 2018 г.