

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Оренбургской области
Управление образования администрации города Оренбурга
МОАУ "СОШ №86"

РАССМОТРЕНО
методическим советом
МОАУ «СОШ № 86»

Протокол № 1
от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом
МОАУ «СОШ № 86»

Протокол № 1
от «28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директором
МОАУ «СОШ № 86»
_____ Сапкулова Е.В.
Приказ № 359
от «28» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 4549721)

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 10 – 11 классов

Оренбург 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплению здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности,

защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное

наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 136 часов: в 10 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 11 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

11 КЛАСС

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных

тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Общая физическая подготовка.

Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упорном положении на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после

отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика»

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с

увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика»

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта»

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортёрке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением

на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать

в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

б) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне; устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и

задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие *умения общения* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие *умения самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие *умения самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 10 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

К концу обучения *в 11 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура как социальное явление	2			https://resh.edu.ru/
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	2			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	5			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10			https://resh.edu.ru/
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10			https://resh.edu.ru/
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		32			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Плавательная подготовка»	12			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		12			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					

4.1	Спортивная подготовка	4			https://resh.edu.ru/
4.2	Базовая физическая подготовка	7			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		11			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	3			https://resh.edu.ru/
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	4			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		7			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	4			https://resh.edu.ru/
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10			https://resh.edu.ru/
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10			https://resh.edu.ru/
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	10			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		30			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Атлетические единоборства»	12			https://resh.edu.ru/

Итого по разделу		12			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	4			https://resh.edu.ru/
4.2	Базовая физическая подготовка	7			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		11			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	<i>Вводный инструктаж по т/б.</i> Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
2	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
3	Физическая культура и физическое, психическое и социальное здоровье <i>Стартовая диагностика</i>	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
4	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
5	Основы организации образа жизни современного человека	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
6	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
7	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/

8	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
9	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
10	<i>Инструктаж по т/б при проведении занятий по гимнастике</i> Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
11	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
12	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
13	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
14	<i>Инструктаж по т/б при проведении занятий по футболу</i> Техническая подготовка в футболе	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
15	Тактическая подготовка в футболе	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
16	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1				Российская электронная школа,

					https://resh.edu.ru/
17	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1			Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
18	Развитие выносливости средствами игры футбол	1			Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
19	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1			Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
20	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1			Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
21	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1			Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
22	Тренировочные игры по мини-футболу	1			Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
23	Техника судейства игры футбол	1			Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
24	<i>Инструктаж по т/б при проведении занятий по баскетболу</i> Техническая подготовка в баскетболе	1			Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
25	Тактическая подготовка в баскетболе	1			Российская электронная

						школа, https://resh.edu.ru/
26	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
27	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
28	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
29	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
30	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
31	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
32	Тренировочные игры по баскетболу	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
33	Техника судейства игры баскетбол	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
34	<i>Инструктаж по т/б при проведении</i>	1				Российская

	<i>занятий по волейболу</i> Техническая подготовка в волейболе					электронная школа, https://resh.edu.ru/
35	Тактическая подготовка в волейболе	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
36	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
37	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
38	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
39	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
40	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
41	Совершенствование техники нападающего удара	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
42	Совершенствование техники одиночного блока	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/

43	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
44	Тренировочные игры по волейболу	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
45	Техника судейства игры волейбол	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
46	Техника безопасности на занятиях плаванием в бассейне	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
47	Совершенствование техники плавания способом брасс на груди	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
48	Техника плавания брассом на спине (подводящие упражнения с подключением работы рук и ног)	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
49	Техника плавания брассом на спине (передвижение в полной координации)	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
50	Техника плавания на боку (подводящие упражнения с подключением работы рук и ног)	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
51	Техника плавания на боку (передвижение в полной координации)	1				Российская электронная школа,

						https://resh.edu.ru/
52	Техника прыжка в воду вниз ногами	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
53	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами со стартовой тумбы	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
54	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами с небольшой прыжковой вышки	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
55	Прыжок в воду со стартовой тумбы и последующее преодоление учебной дистанции одним из изученных способов (брасс на спине, на боку)	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
57	Проплывание дистанции 50 м по правилам ВФСК ГТО	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60 м и 100 м	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 2000 м (девушки); 3000 м (юноши)	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 3 км	1				Российская электронная

	(девушки); 5 км (юноши)					школа, https://resh.edu.ru/
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 3 км (девушки); 5 км (юноши)	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки)	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, рывок гири 16 кг	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
64	Промежуточная аттестация – обязательный региональный зачёт Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание гранаты весом 500 г (девушки); 700 г (юноши)	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
68	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и	1				Российская электронная

	техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени					школа, https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	<i>Вводный инструктаж по т/б.</i> Адаптация организма и здоровье человека	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
2	Здоровый образ жизни современного человека	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
3	Определение индивидуального расхода энергии	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
4	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
5	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
6	Оказание первой помощи при травмах (вывихи, переломы, ушибы)	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
7	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
8	Оздоровительные мероприятия и	1				Российская

	процедуры в режиме учебного дня и недели: массаж и самомассаж					электронная школа, https://resh.edu.ru/
9	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели: банные процедуры	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
10	<i>Инструктаж по т/б при проведении занятий по гимнастике</i> Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни: дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
11	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни: синхрोगимнастика «Ключ»	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
12	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
13	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
14	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
15	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
16	<i>Инструктаж по т/б при проведении занятий по футболу</i>	1				Российская электронная

	Техническая подготовка в футболе					школа, https://resh.edu.ru/
17	Тактическая подготовка в футболе	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
18	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
19	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
20	Развитие выносливости средствами игры футбол	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
21	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
22	Совершенствование техники остановки мяча разными способами	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
23	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
24	Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
25	Тренировочные игры по футболу (на	1				Российская

	большом поле)					электронная школа, https://resh.edu.ru/
26	<i>Инструктаж по т/б при проведении занятий по баскетболу</i> Техническая подготовка в баскетболе	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
27	Тактическая подготовка в баскетболе	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
28	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
29	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
30	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
31	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
32	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
33	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/

34	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
35	Тренировочные игры по баскетболу	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
36	<i>Инструктаж по т/б при проведении занятий по волейболу</i> Техническая подготовка в волейболе	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
37	Тактическая подготовка в волейболе	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
38	Общая физическая подготовка в волейболе	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
39	Развитие физических качеств средствами игры волейбол	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
40	Развитие физических качеств средствами игры волейбол	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
41	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
42	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1				Российская электронная школа,

						https://resh.edu.ru/
43	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
44	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
45	Тренировочные игры по волейболу	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
46	Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
47	Техника самостраховки в атлетических единоборствах	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
48	Техника стоек в атлетических единоборствах	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
49	Техника захватов в атлетических единоборствах	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
50	Техника броска рывком за пятку в атлетических единоборствах	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
51	Техника задней подножки в атлетических единоборствах	1				Российская электронная

						школа, https://resh.edu.ru/
52	Техника удержаний в атлетических единоборствах	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
53	Учебные схватки с использованием бросков и удержанием	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
54	Имитационные упражнения в защитных действиях от удара кулаком в голову	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
55	Развитие силовых способностей средствами атлетических единоборств	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
56	Развитие скоростных способностей средствами атлетических единоборств	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
57	Развитие координационных способностей средствами атлетических единоборств	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60 м и 100 м	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 2000 м (девушки); 3000 м (юноши)	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
60	Правила и техника выполнения	1				Российская

	норматива комплекса ГТО. Кросс на 3 км (девушки); 5 км (юноши)					электронная школа, https://resh.edu.ru/
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 3 км (девушки); 5 км (юноши)	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки)	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, рывок гири 16 кг.	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
66	Промежуточная аттестация – учёт оценок текущего контроля Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание гранаты весом 500 г (девушки), 700 г (юноши)	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/

68	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 или 7 ступеней)	1				Российская электронная школа, https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

Оценочные материалы.

Уровень теоретической подготовленности учащихся основной школы оценивается по пятибалльной шкале с выставлением следующих отметок.

Отметка «5» выставляется ученику в том случае, если он в полном объеме владеет определенной (для данного этапа) системой знаний. При этом ученик способен творчески охарактеризовать основные понятия и факты; установить причинно-следственные связи; владеет способами и умениями применять полученные знания в практической деятельности (т.е. при организации самостоятельных занятий физической культурой).

Отметка «4» выставляется тогда, когда ученик достаточно уверенно владеет полученными знаниями; способен раскрыть основное их содержание, привести некоторые факты; умеет применять некоторые знания в практической деятельности, но под контролем учителя.

Отметку «3» заслуживает ученик, уровень освоенности знаний которого недостаточен для практического использования даже при подсказке учителя; при воспроизведении незначительного количества знаний ученик не способен охарактеризовать их основное содержание и указать взаимосвязь понятий и фактов.

Отметка «2» выставляется при неудовлетворительном владении знаниями; в случае, когда ученик может привести лишь отрывочные сведения об основных понятиях и фактах; не способен использовать знания на практике.

Уровень двигательной подготовленности также оценивается по пятибалльной шкале с выставлением следующих отметок:

- отметка «5» выставляется в случае точного и полного соблюдения основ, звеньев и деталей техники; свободного и слитного выполнения действия с оптимальной амплитудой;
- отметкой «4» оценивается действие, когда оно при соблюдении указанных требований содержит одну-две незначительные ошибки;
- отметка «3» отражает правильное выполнение действия в его основе с незначительными ошибками;
- отметка «2» выставляется при грубых нарушениях основ техники

Уровень физической подготовленности учащихся

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
1. Бег 60 м	4.5	4.9	5.2	5.0	5.6	5.9
2. Бег 80 м	8.4	9.8	9.4	9.0	10.2	10.7
3. Бег 100 м	14.2	14.7	15.2	16.5	17.6	18.6
4. Бег 120 м	17.0	17.5	18.0	19.0	20.0	21.5
4. Бег 200 м	30.4	32.8	35.5	38.1	41.5	45.0
6. Бег 1000 м	4.36	4.50	4.10	4.23	4.40	4.50
6. Метание мяча	9.2	9.8	10.2	10.4	10.7	11.2
8. Акробатическая комбинация			Оценка			
7. Ближний бег 4*9 м	9.1	9.7	10.3	10.3	10.6	11.2
8. Акробатическая комбинация			Оценка			
9. Обратный прыжок			Оценка			
9. Опорный прыжок			Оценка			
10. Подтягивания	11	9	6 техники	18	15	12
11. Отжимания	32	27	в выполнении	20	15	10
10. Протягивание с места	140	110	90	105	170	140
(см) Отжимания	40	32	25	20	15	10
13. Прыжки в длину (м)	1.30	1.20	1.00	1.15	1.05	0.950
(см) Прыжки через скакалку 30 сек (раз)	50	45	35	65	55	45
14. Прыжки в высоту (см)	135	130	120	115	110	100
14. Прыжки через скакалку 30 сек (раз)	60,20	50,40	40,00	50,00	60,45	50,30
15. Бег на лыжах (2 км)	10.00	11.00	12.30	11.00	12.00	13.00

10 класс (стартовая диагностика)

1. Назовите, в каких государственных документах закреплены правовые основы физической культуры и спорта

- а) Конституция РФ
- в) Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»
- с) оба варианта верны

2. Физическая культура личности – это

- а) это совокупность достижений в создании и использовании специальных средств, методов и условий физического совершенствования человека
- в) достигнутый уровень физического совершенства человека, его личных качеств, степень использования им приобретенных в процессе занятий физическими упражнениями специальных знаний, умений, навыков, а также физических качеств в повседневной жизни
- с) совокупность индивидуальных свойств психики, управляющих социальной активностью человека

3. Какой древнегреческий врач широко использовал физические упражнения при лечении больных, но и обосновал принцип их применения

- а) Гиппократ
- в) Аристотель
- с) Гален

4. В покое у физически неактивных людей ЧСС обычно составляет

- а) 100-150 уд.мин.
- в) 72-84 уд.мин.
- с) ниже 60 уд.мин.

5. Утомление – это

- а) состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся временным снижением работоспособности
- в) регулярное нарушение функций человека
- с) состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся долговременным снижением работоспособности

6. Осанкой называется:

- а) силуэт человека
- в) привычная поза человека в вертикальном положении
- с) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие

7. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- а) тяжелая атлетика
- в) гимнастика
- с) современное пятиборье

8. Назовите основные физические качества:

- а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
- в) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
- с) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость

9. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

- а) произвольно
- в) по часовой стрелке
- с) по указанию тренера

10. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.

- а) 5
- в) 6
- с) 7

11. Игра в баскетбол продолжается:

- а) два периода по 10 мин. каждый;
- в) четыре периода по 10 мин. каждый;

с) четыре периода по 15 мин. каждый

12. С чего начинаются занятия оздоровительным бегом

а) с низкого старта

в) с разминки

с) с тренировки выносливости

13. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?

а) НХЛ;

в) НБА;

с) МОК;

14. К циклическим видам спорта относятся...:

а) борьба, бокс, фехтование;

в) баскетбол, волейбол, футбол;

с) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;

15. Девиз Олимпийского движения гласит

а) Никакой дискриминации в спорте — ни политической, ни религиозной, ни расовой

в) Мы за толерантность и спорт!

с) Взаимопонимание, дружба, солидарность и честная игра

16. Здоровье – это _____

17. Положение тела на снаряде, при котором плечи находятся выше точки опоры называется _____

18. Крайняя степень утомления, которая может привести к состоянию _____, это будет выражаться в потере аппетита, слабости, не желанию заниматься физической культурой.

19.Способность _____ выполнять _____ движения _____ с _____ большой _____ амплитудой называется _____

20. Основные способы плавания _____

Система перевода балла в отметку

Отметка	Количество правильных ответов в %	Количество правильных ответов в баллах
Отметка 5	90 – 100 %	23-25 б.
Отметка 4	70 – 89 %	18-22 б.
Отметка 3	40 – 69%	10-17 б.
Отметка 2	Менее 40 %	Менее 10 б.

10 класс (обязательный региональный зачет)

Региональный обязательный зачет по физической **составлен** в форме вопросов, которые позволяют проверить полученные знания по разделам «Групповые вольные упражнения», «Акробатические прыжки», «Составление комплекса упражнений с гантелями»

Тест 1. Групповые вольные упражнения, девушки (выполняется с музыкальным сопровождением).

И.п. – основная стойка.

I.

1 – встать на носки, руки вверх, ладони вперед;

2 – полуприсед, правую руку в сторону, левую руку вперед;

3 – встать на носки, руки вверх, ладони вперед;

4 - полуприсед, левую руку в сторону, правую руку вперед;

5 – встать, отставляя левую, поворот туловища направо, правую руку в _____ сторону, левую руку на пояс;

6 – стойка ноги врозь, руки на пояс;

7 – наклон вправо, левую руку вверх;

8 – выпрямиться, приставляя левую, руки вверх.

II.

1 – правую (левую) назад на носок, руки в стороны;

2 – равновесие на левой (правой);

3-4 – держать;

5 – выпрямляясь, правую (левую) назад на носок, руки в стороны;

6 – шаг правой (левой) вперед, правую (левую) руку перед грудью;

7 – одновременный поворот на 360° , сгибая свободную ногу вперед, руки к плечам;

8 – стойка ноги врозь, руки в стороны.

III.

1 – наклон вперед с поворотом туловища направо, руки в стороны (правой рукой коснуться стопы левой ноги);

2 – поворот туловища налево;

3 – наклон вперед, руки скрестно, (кистями коснуться разноименных стоп);

4 – выпрямиться, руки перед грудью;

5 – встать на левую, правую в сторону, руки в стороны;

6 – выпад вправо, руки вверх;

7 – дугою внутрь, правую руку в сторону;

8 – дугою внутрь, левую руку в сторону.

IV.

1 – выпад влево, дугою к низу правую руку влево и

2 – наклон вправо, руки вверх;

3 – встать на левую, правую в сторону, дугою внутрь, левую руку в сторону;

4 – приставить правую;

5 – правую назад, руки вверх и

6 – приставляя правую, полуприсед с полунаклоном, руки назад («старт пловца»)

7 – прыжок вверх прогибаясь;

«и» - доскок;

8 – встать, руки вверх.

V.

1 – упор присев на правой, левую в сторону на носок;

2 – прыжком сменить положение ног;

3 – поворот направо в сед согнув левую;

4 – сед согнув ноги;

5 – сед углом;

6 – руки в стороны;

7-8 – держать;

VI.

1 – сед, руки вверх;

2 – наклон вперед;

3-4 – держать;

5 – лечь на спину, руки вверх;

6 – поворот направо кругом в положение лежа прогнувшись, руки в стороны;

7 – упор лежа на согнутых руках;

8 – выпрямить руки, прогнуться.

VII.

1 – сед на пятках с наклоном вперед, руки вверх;

2 – упор стоя на прямом колене, мах левой назад;

3 – сед на пятках с наклоном вперед, руки вверх;

4 – упор стоя на левом колене, мах правой назад;

5 – сед на пятках с наклоном вперед, руки вверх;

6 – толчком, упор присев

7 – выпрямляя ноги, упор стоя согнувшись;

8 – выпрямиться, руки вверх.

VIII.

1 – сгибая правую вперед и опуская руки к плечам, коснуться локтем левой руки колена правой ноги;

2 – приставляя правую, руки вверх;

3 – тоже к левой ноге;

4 – приставляя левую, руки в сторону;

5 – мах правой в сторону, руки в сторону;

6 – приставить правую, руки вверх;

7 – мах левой в сторону, руки в стороны;

8 – приставляя левую, руки вверх – наружу.

Тест 2. Акробатические прыжки.

Выполняются 2 акробатических упражнения.

Первое упражнение: кувырок-прыжок вверх с поворотом на 180 градусов – два кувырка вперед – прыжок вверх с поворотом на 180 градусов.

Второе упражнение: два переворота в сторону – приставляя ногу, поворот направо (налево) – два кувырка назад – прыжок вверх с поворотом на 180 градусов.

Тест 1. Групповые вольные упражнения, юноши (выполняется с музыкальным сопровождением).

И.п. – основная стойка

I.

1 – встать на носки, руки назад;

2 – дугами книзу, руки вперед;

3 – руки в стороны;

4 – руки вверх;

5 – дугою внутрь, правую руку в сторону;

6 – дугою внутрь, левую руку в сторону;

7 – дугами книзу руки вверх-наружу;

8 – отставляя правую в сторону, руки на пояс.

II.

1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону;

2 – стойка ноги врозь, руки на пояс;

3 – поворот туловища налево, левую руку в сторону;

4 – приставляя левую, руки на пояс;

5 – правую в сторону, руки в стороны;

6 – выпад вправо, руки на пояс;

7 – встать на левую, правую в сторону, руки в стороны;

8 – приставляя правую, упор присев.

III.

1 – встать, руки вверх;

2 – правую в сторону на носок, руки к плечам;

3 – наклон вправо, левую руку вверх, правую руку на пояс;

4 – выпрямиться в стойку ноги врозь, руки вверх;

5 – круг руками влево;

6 – сгибая правую, наклон влево;

7 – встать на левую, правую в сторону, дугою внутрь правую руку в сторону, «и» - приставляя правую, руки вниз;

8-руки вверх.

IV.

1 – левую на шаг в сторону, дугами вправо, руки в стороны;

2 – наклон вперед прогнувшись, руки в стороны;

3 – упор стоя согнувшись;

4 – прыжком упор присев;

5 – перекач назад в стойку на лопатках;

6-7 – держать;

8 – пережат вперёд в упор присев.

V.

1 – встать, левую назад на носок, руки в стороны;

2 – равновесие на правой;

3-4 – держать;

5 – выпрямиться, левую назад на носок, руки в стороны;

6 – левую в сторону на носок, согнуть правую перед грудью;

7 – одноимённый поворот на 360^0 на носке, левую назад, руки в стороны;

8 – стойка ноги врозь, руки в стороны.

VI.

1 – прыжком упор присев;

2 – упор лёжа;

3 – поворот направо кругом упор лёжа сзади;

4 – сед;

5 – сед углом;

6 – руки в стороны;

7-8 – держать.

VII.

1 – поворот налево кругом в упор лёжа на согнутых руках;

2 – сед на пятках с наклоном вперёд, руки вверх;

3 – пережат согнувшись вправо ноги врозь;

4 – стойка на левом колене, правую в сторону на носок, руки в стороны;

5 – пережат согнувшись влево ноги врозь;

6 – стойка на правом колене, левую в сторону на носок;

7 – упор присев;

8 – встать, руки вверх, ладони вперёд.

VIII.

1 – мах правой в сторону, руки в стороны;

2 – приставить правую, руки вверх;

3 – мах левой в сторону, руки в стороны;

4 – приставлять левую, руки вверх;

5 – наклон вперёд;

6 – упор присев;

7 – прыжок вверх прогнувшись ноги врозь

«и» - доскок;

8 – встать, руки вверх-наружу.

Тест 2. Акробатические прыжки, юноши.

Выполняются 2 акробатических упражнения.

Первое упражнение: с 2-3-х шагов разбега кувырок прыжком - прыжок вверх с поворотом на 360^0 - два кувырка вперёд – прыжок вверх, ноги в стороны.

Второе упражнение: два переворота в сторону - приставляя ногу, поворот направо (налево) два кувырка назад – прыжок вверх с поворотом на 180^0

Тест 3. Составление комплекса упражнений с гантелями (девушки, юноши).

Используя предлагаемые упражнения на различные группы мышц, обучающийся самостоятельно составляет комплекс упражнений (не менее 10 упражнений) на основе методики и показывает его. Масса гантелей не должна превышать 5-ти кг.

I. Мышцы груди.

1. Подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты).
2. Разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть).
3. Разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты).

II. Бицепсы.

1. Сгибание рук с гантелями (стоя, сидя) хват снизу, сверху, одной рукой с опорой локтя о колено,

попеременно.

2. Сидя на наклонной скамье, сгибание рук с гантелями, хват внутрь, вперед.

III. Трицепсы.

1. Выпрямление рук вверх с гантелью (сидя, стоя) двигается только предплечье.

2. Лежа на скамье выпрямление рук, хват гантелей ладонями внутрь.

3. Выпрямление одной руки назад в наклоне, плечо фиксировано горизонтально.

IV. Мышцы спины.

1. Тяга к поясу, в наклоне, другая рука в упоре.

2. Отведение гантелей назад вверх в наклоне.

V. Грудные мышцы.

1. Разведение рук с гантелями, лежа на горизонтальной скамье.

2. Отведение выпрямленных рук назад, лёжа на горизонтальной доске.

3. Жим тяжёлых гантелей.

VI. Мышцы живота.

1. Подъём туловища из положения лежа, руки с гантелями за головой.

2. Подъём ног из положения лежа.

VII. Разгибание спины.

1. Наклон вперёд, гантели в руках за головой.

VIII. Мышцы бедра.

1. Присед, руки с гантелями у плеч.

2. Сидя на высокой скамье выпрямить ногу с гантелью, закрепленной к ступне.

IX. Мышцы голени.

1. Подъём на носки, стоя на бруске.

2. Подъём на носок одной ноги, гантель внизу

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

• Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Формирования личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры 1-11 классы, Патрикеев А.Ю.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Российская электронная школа, <https://resh.edu.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

(МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПРИКАЗ, от 6 сентября 2022 г. N 804 ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ПЕРЕЧНЯ
СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ)

Подраздел 7. Спортивный комплекс

Часть 1. Раздевальные

Основное оборудование

1.7.1. Система хранения вещей обучающихся со скамьей в комплекте/Система хранения и сушка вещей обучающихся со скамьей в комплекте

Часть 2. Универсальный спортивный зал

Основное оборудование

1.7.2. Табло электронное игровое (для волейбола, баскетбола, футбола, гандбола) с защитным

	экраном
1.7.3.	Стеллаж для инвентаря
Спортивные игры	
1.7.4.	Стойки волейбольные с волейбольной сеткой
1.7.5.	Ворота для мини-футбола/гандбола пристенные с креплением к стене (комплект из 2-х ворот с сетками)
1.7.6.	Защитная сетка на окна
1.7.7.	Кольцо баскетбольное
1.7.8.	Сетка баскетбольная
1.7.9.	Ферма для щита баскетбольного
1.7.10.	Щит баскетбольный
1.7.11.	Мяч баскетбольный
1.7.12.	Мяч футбольный
1.7.13.	Мяч волейбольный
1.7.14.	Насос для накачивания мячей
1.7.15.	Жилетка игровая
1.7.16.	Щитки футбольные
1.7.17.	Перчатки вратарские
1.7.18.	Свисток
1.7.19.	Секундомер
1.7.20.	Система для перевозки и хранения мячей
1.7.21.	Конус с втулкой, палкой и флажком
Дополнительное вариативное оборудование	
1.7.22.	Стеновые протекторы
Общефизическая подготовка	
Основное оборудование	
1.7.23.	Скамейка гимнастическая универсальная
1.7.24.	Мат гимнастический прямой
1.7.25.	Мост гимнастический подкидной
1.7.26.	Бревно гимнастическое напольное постоянной высоты
1.7.27.	Бревно гимнастическое тренировочное
1.7.28.	Стенка гимнастическая
1.7.29.	Перекладина гимнастическая пристенная/Перекладина гимнастическая универсальная (турник)
1.7.30.	Перекладина навесная универсальная
1.7.31.	Брусья навесные для гимнастической стенки
1.7.32.	Брусья гимнастические параллельные
1.7.33.	Брусья гимнастические разновысокие
1.7.34.	Кольца гимнастические
1.7.35.	Козел гимнастический
1.7.36.	Конь гимнастический (с ручками) маховый
1.7.37.	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты
1.7.38.	Тумба прыжковая атлетическая
1.7.39.	Доска навесная для гимнастической стенки
1.7.40.	Тренажер навесной
1.7.41.	Комплект для групповых занятий (с подвижным стеллажом)
1.7.42.	Консоль пристенная для канатов и шестов
1.7.43.	Канат для лазания

1.7.44.	Скакалка
1.7.45.	Мяч набивной (медбол)
1.7.46.	Степ платформа
1.7.47.	Снаряд для функционального тренинга
1.7.48.	Дуги для подлезания
1.7.49.	Коврик гимнастический
1.7.50.	Палка гимнастическая утяжеленная (бодибар)
1.7.51.	Стойка для бодибаров
Дополнительное вариативное оборудование	
1.7.52.	Шест для лазания
1.7.53.	Стойка баскетбольная
Легкая атлетика	
Основное оборудование	
1.7.54.	Стойки для прыжков в высоту
1.7.55.	Планка для прыжков в высоту
1.7.56.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту
1.7.57.	Дорожка гимнастическая
1.7.58.	Дорожка для прыжков в длину
1.7.59.	Мяч для метания
1.7.60.	Щит для метания в цель навесной
1.7.61.	Барьер легкоатлетический регулируемый, юношеский
1.7.62.	Палочка эстафетная
1.7.63.	Комплект гантелей
1.7.64.	Комплект гирь
1.7.65.	Нагрудные номера
Подвижные игры и спортивные мероприятия	
Основное оборудование	
1.7.66.	Набор для подвижных игр (в сумке)
1.7.67.	Комплект для проведения спортивных мероприятий (в бауле)
1.7.68.	Комплект судейский (в сумке)
1.7.69.	Музыкальный центр
Часть 3. Кабинет учителя физической культуры	
Специализированная мебель и системы хранения	
Основное оборудование	
1.7.70.	Стол с ящиками для хранения/тумбой
1.7.71.	Кресло офисное
1.7.72.	Шкаф для одежды
1.7.73.	Доска пробковая/Доска магнитно-маркерная
1.7.74.	Аптечка универсальная для оказания первой медицинской помощи (применение осуществляется в соответствии с приказом N 822н)
Технические средства	
Основное оборудование	
1.7.75.	Персональный компьютер с периферией/ноутбук (лицензионное программное обеспечение, образовательный контент, система защиты от вредоносной информации)
1.7.76.	Многофункциональное устройство/принтер
Часть 4. Снарядная	
Основное/Дополнительное вариативное оборудование	
1.7.77.	Стеллаж для лыж

1.7.78.	Лыжный комплект
1.7.79.	Шкаф для сушки лыжных ботинок
1.7.80.	Флажки для разметки лыжной трассы
1.7.81.	Нагрудные номера
Основное оборудование	
1.7.82.	Стол для настольного тенниса передвижной для помещений
1.7.83.	Комплект для настольного тенниса
1.7.84.	Стойки для бадминтона
1.7.85.	Набор для бадминтона (в чехле)
1.7.86.	Тележка для перевозки матов
1.7.87.	Мат гимнастический складной
1.7.88.	Комплект поливалентных матов и модулей
1.7.89.	Обруч гимнастический
1.7.90.	Упоры для отжиманий
1.7.91.	Канат для перетягивания
1.7.92.	Граната спортивная для метания
1.7.93.	Пьедестал разборный
1.7.94.	Аптечка универсальная для оказания первой медицинской помощи (в соответствии с приказом N 822н)
1.7.95.	Часы с пульсометром и шагомером
1.7.96.	Грабли для песка
1.7.97.	Рулетка
1.7.98.	Стеллаж для инвентаря
1.7.99.	Шкаф-локер для инвентаря
1.7.100.	Набор для игры в шахматы
1.7.101.	Набор для игры в шашки
1.7.102.	Шахматные часы
Часть 5. Плавательный бассейн	
Основное/Дополнительное вариативное оборудование (для позиций 1.7.103 - 1.7.134)	
Раздевальная	
1.7.103.	Система хранения вещей обучающихся со скамьей в комплекте/Система хранения и сушка вещей обучающихся со скамьей в комплекте
Специализированное оборудование для плавания	
1.7.104.	Аквапалка
1.7.105.	Акватренер двойной с поясом
1.7.106.	Антискользящее покрытие для влажных помещений
1.7.107.	Доска для плавания
1.7.108.	Жилет плавательный спасательный (страховочный)
1.7.109.	Игрушки плавающие
1.7.110.	Катушка для хранения разделительных дорожек
1.7.111.	Комплект для подводного плавания
1.7.112.	Контактные элементы
1.7.113.	Контейнер для хранения инвентаря
1.7.114.	Крепление для спасательного круга
1.7.115.	Круг спасательный (детский облегченный)
1.7.116.	Лопатки для рук разных размеров
1.7.117.	Мяч резиновый
1.7.118.	Надувные круги и нарукавники для плавания

1.7.119.	Обруч плавающий (горизонтальный)
1.7.120.	Обруч с грузами (вертикальный)
1.7.121.	Поплавок цветной (флажок)
1.7.122.	Пояс с петлей для обучения плаванию
1.7.123.	Разделительная волногасящая дорожка
1.7.124.	Термометр для воды
1.7.125.	Термометр комнатный
1.7.126.	Часы-секундомер (настенные)
1.7.127.	Шест пластмассовый
1.7.128.	Шест спасательный с петлей
Душевые и туалеты при плавательном бассейне (позиции 1.7.129 - 1.7.134 в случае их отсутствия в проектной документации)	
1.7.129.	Педальное ведро
1.7.130.	Держатель для туалетной бумаги
1.7.131.	Сиденье для унитаза
1.7.132.	Электросушилка для рук/Держатель для бумажных полотенец/Диспенсер бумажных полотенец
1.7.133.	Диспенсер для мыла
1.7.134.	Фен для сушки волос
Часть 6. Малый спортивный зал	
Дополнительное вариативное оборудование (для позиций 1.7.135 - 1.7.313)	
1.7.135.	Тренажер беговая дорожка (электрическая)
1.7.136.	Тренажер эллипсоид магнитный
1.7.137.	Велотренажер магнитный
1.7.138.	Тренажер на жим лежа
1.7.139.	Тренажер для вертикального жима
1.7.140.	Тренажер вертикально-горизонтальной тяги
1.7.141.	Скамья для пресса
1.7.142.	Тренажер для жима ногами
1.7.143.	Скамья горизонтальная атлетическая
1.7.144.	Скамья гимнастическая универсальная
1.7.145.	Тренажер для мышц спины
1.7.146.	Скамья для обратных гиперэкстензий
1.7.147.	Стеллаж для гантелей
1.7.148.	Комплект гантелей обрезиненных
1.7.149.	Штанга обрезиненная разборная
1.7.150.	Стойка для приседания со штангой
1.7.151.	Скамейка для жима штанги
1.7.152.	Тренажер для разработки отводящих и приводящих мышц бедра
Технические средства	
1.7.153.	Музыкальный центр
1.7.154.	ЖК панель с медиаплеером
Комплект для фитнеса, хореографии и общефизической подготовки	
1.7.155.	Зеркало травмобезопасное
1.7.156.	Станок хореографический двухрядный
1.7.157.	Кронштейн для фитболов
1.7.158.	Комплект для групповых занятий (с подвижным стеллажом)
1.7.159.	Комплект для силовой гимнастики (с подвижным стеллажом)

1.7.160.	Степ-платформа
1.7.161.	Шкаф-локер для инвентаря
Комплект для занятий гимнастикой, акробатикой, единоборствами	
1.7.162.	Ковер гимнастический
1.7.163.	Мат для приземлений и отработки бросков
1.7.164.	Зеркало передвижное травмобезопасное
1.7.165.	Модуль-трапеция большой
1.7.166.	Ковер борцовский
1.7.167.	Манекен для занятия единоборствами
1.7.168.	Жгут тренировочный полимерный эластичный
1.7.169.	Стенка гимнастическая
1.7.170.	Переключатель навесная универсальная
1.7.171.	Брусья навесные
1.7.172.	Доска наклонная навесная
Бадминтон	
1.7.173.	Волан
1.7.174.	Ракетка для бадминтона
1.7.175.	Сетка для бадминтона
1.7.176.	Стойки для крепления бадминтонной сетки
1.7.177.	Струны для бадминтона
Велоспорт	
1.7.178.	Велосипед спортивный
1.7.179.	Трюковый велосипед
1.7.180.	Запасные части для ремонта велосипедов
1.7.181.	Комплект защиты
1.7.182.	Стойка и комплект инструментов для ремонта велосипеда
1.7.183.	Стойка для велосипедов
Волейбол	
1.7.184.	Антенны с карманом для сетки
1.7.185.	Вышка судейская универсальная
1.7.186.	Мяч волейбольный
1.7.187.	Протектор для волейбольных стоек
1.7.188.	Сетка волейбольная
1.7.189.	Стойка волейбольная универсальная
1.7.190.	Тренажер для волейбола
Гандбол	
1.7.191.	Ворота для мини-гандбола или гандбола
1.7.192.	Мяч для метания резиновый
1.7.193.	Сетка гашения
1.7.194.	Сетка для ворот
1.7.195.	Стойка для обводки
1.7.196.	Мяч гандбольный (размеры - 1, 2, 3)
Городошный спорт	
1.7.197.	Бита
1.7.198.	Городки
1.7.199.	Листы с разметкой города
1.7.200.	Отбойная стенка
1.7.201.	Сетка для ограждения

1.7.202.	Фиксированные планки на лицевых линиях конов и полуконов
Греко-римская и вольная борьба	
1.7.203.	Борцовский тренировочный манекен
Дартс	
1.7.204.	Дротик
1.7.205.	Мишень
Дзюдо	
1.7.206.	Тренировочные борцовские манекены
1.7.207.	Гонг
1.7.208.	Амортизаторы спортивные для тренировок
1.7.209.	Тренажер кистевой
Легкая атлетика	
1.7.210.	Брусok для отталкивания
1.7.211.	Граната спортивная для метания
1.7.212.	Диск легкоатлетический
1.7.213.	Дорожка для разбега
1.7.214.	Зона приземления для прыжков
1.7.215.	Линейка для прыжков в длину
1.7.216.	Метательный снаряд
1.7.217.	Мяч малый для метания
1.7.218.	Планка для прыжков в высоту
1.7.219.	Стартовая колодка легкоатлетическая
1.7.220.	Стойка для прыжков в высоту
Настольный теннис	
1.7.221.	Ракетка для настольного тенниса
1.7.222.	Сетка
1.7.223.	Стол теннисный любительский
1.7.224.	Стол теннисный профессиональный
1.7.225.	Тренировочный робот
1.7.226.	Табло для настольного тенниса перекидное
1.7.227.	Предметно-тематический стенд
Пулевая стрельба	
1.7.228.	Инвентарь для стрельбы
1.7.229.	Металлический шкаф
1.7.230.	Очки защитные
1.7.231.	Пневматическая винтовка
1.7.232.	Пневматический пистолет
1.7.233.	Пулеулавливатель с мишенью
Скалолазание	
1.7.234.	Каска
1.7.235.	Релаксационная стенка
1.7.236.	Оборудование для скалодрома с зацепками
1.7.237.	Специальное снаряжение
1.7.238.	Страховочное снаряжение
1.7.239.	Траверсы
Скейтбординг	
1.7.240.	Скейтборд
1.7.241.	Комплект защиты

Спортивная гимнастика	
1.7.242.	Бревно гимнастическое напольное постоянной высоты
1.7.243.	Бревно гимнастическое тренировочное
1.7.244.	Мост гимнастический подкидной
1.7.245.	Перекладина гимнастическая
1.7.246.	Бревно напольное/скамейка гимнастическая универсальная
Спортивное ориентирование и спортивный туризм	
1.7.247.	Веревка туристическая
1.7.248.	Емкость для воды
1.7.249.	Коврик бивуачный
1.7.250.	Компас спортивный
1.7.251.	Комплект туристический бивуачный
1.7.252.	Контрольный пункт с системой отметки
1.7.253.	Костровой набор
1.7.254.	Набор канатов
1.7.255.	Набор шанцевого инструмента
1.7.256.	Разметочная полимерная лента
1.7.257.	Рюкзак туристический
1.7.258.	Стол переносной раскладной с комплектом стульев
1.7.259.	Тент
1.7.260.	Фонарь кемпинговый
Теннис	
1.7.261.	Корзина для сбора и подачи мячей
1.7.262.	Линии для разметки грунтового корта
1.7.263.	Мяч для тенниса
1.7.264.	Оборудование для ухода за теннисным кортом
1.7.265.	Переносной барьер-сетка для мини-тенниса
1.7.266.	Разделительная сетка
1.7.267.	Ракетка теннисная
1.7.268.	Сетка для тенниса
1.7.269.	Стойка универсальная
1.7.270.	Тренировочная мишень
Фитнес-аэробика. Комплект для силовой гимнастики	
1.7.271.	Гантели
1.7.272.	Диск для баланса
1.7.273.	Клипса палка-обруч
1.7.274.	Клипса палка-палка
1.7.275.	Лестница для функционального тренинга длинная
1.7.276.	Мяч для фитнеса
1.7.277.	Мяч гимнастический глянцевый
1.7.278.	Мяч гимнастический овальный
1.7.279.	Обруч детский плоский
1.7.280.	Подушка балансировочная
1.7.281.	Полусфера степ
1.7.282.	Резиновые амортизаторы для выполнения силовых упражнений с цветовой кодировкой
1.7.283.	Степ платформа
1.7.284.	Стойка для резиновых амортизаторов
1.7.285.	Стойка для хранения полусфер степ

1.7.286.	Стойка для хранения дисков
1.7.287.	Стойка для хранения мячей для фитнеса
1.7.288.	Утяжелитель ленточный
Флорбол	
1.7.289.	Клюшка для флорбола
1.7.290	Комплект защитной формы для вратаря
1.7.291.	Комплект защитных бортов
1.7.292.	Мяч для флорбола
1.7.293.	Сетка
Хоккей и фигурное катание на коньках	
1.7.294.	Клюшка для игры в хоккей
1.7.295.	Коньки для фигурного катания
1.7.296.	Коньки хоккейные обычные
1.7.297.	Лента для клюшек
1.7.298.	Оборудование для сушки коньков
1.7.299.	Станок для заточки коньков
1.7.300.	Стойка для клюшек
1.7.301.	Шайба для игры в хоккей
1.7.302.	Стойка для сушки (хранения) формы
1.7.303.	Полка для хранения шлемов
1.7.304.	Шлем для вратаря с маской
1.7.305.	Шлем для игрока
Художественная гимнастика	
1.7.306.	Булава гимнастическая
1.7.307.	Зеркала передвижные
1.7.308.	Ковер гимнастический
1.7.309.	Лента гимнастическая
1.7.310.	Мат акробатический
1.7.311.	Мат гимнастический
1.7.312.	Мяч гимнастический юниорский
1.7.313.	Обруч гимнастический
Часть 7. Душевые и туалеты при спортивном комплексе	
Основное оборудование/Дополнительное вариативное оборудование (позиции 1.7.318 - 1.7.322 в случае их отсутствия в проектной документации)	
1.7.314.	Педальное ведро
1.7.315.	Держатель для туалетной бумаги
1.7.316.	Сиденье для унитаза
1.7.317.	Электросушилка для рук/Держатель для бумажных полотенец/Диспенсер бумажных полотенец
1.7.318.	Диспенсер для мыла
Подраздел 8. Коридоры и рекреации	
Специализированная мебель и системы хранения	
Основное оборудование	
1.8.1.	Диван модульный/кресла модульные/кресла-мешки
1.8.2.	Стол модульный, регулируемый по высоте
1.8.3.	Стул ученический, регулируемый по высоте
1.8.4.	Стеллаж демонстрационный
Технические средства	

Основное оборудование	
1.8.5.	Электронные часы
1.8.6.	Видеокамера внутреннего наблюдения
1.8.7.	Система экстренного оповещения
1.8.8.	Интерактивная стойка со встроенным планшетом
1.8.9.	ЖК панель с медиаплеером
Дополнительное вариативное оборудование	
1.8.10.	Стойка для зарядки мобильных устройств
1.8.11.	Электронное табло (бегущая строка)