

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Можайская средняя общеобразовательная школа»

| | | |
|--|---|--|
| <p>«Рассмотрено» на заседании МО учителей <u>наблюдения кабинет</u> Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>августа</u> 2023 г. руководитель МО <u>Окаев</u> / <u>Нимаева О.Д.</u></p> | <p>«Согласовано» заместитель директора по НМР <u>Дамбаев</u> / <u>Ганжурова Д.С.</u> « <u>01</u> » <u>09</u> 2023г.</p> | <p>«Утверждаю» Приказ № <u>616</u> от « <u>01</u> » <u>09</u> 2023г. директор МБОУ «МСОШ» <u>Цыбиков Э.Б.</u></p>  |
|--|---|--|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по Физической культуре
(указать предмет, курс, модуль)

Класс 10

Количество часов в год 102

Учитель Дамбаев Гарма Зориктуевич

Можайка
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Задачи физического воспитания обучающихся 10 класса направлены:

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

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

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

В содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно - ориентированный, деятельностный подходы. Тематически план предусматривает разные варианты дидактико-технологического обеспечения учебного процесса. В частности, в 10 классах (базовый уровень) дидактико-технологическое оснащение включает таблицы, схемы, картотеки игр.

Для информационно-компьютерной поддержки учебного процесса предполагается использование следующих программно-педагогических средств, реализуемых с помощью компьютера: электронные папки для подготовки учащихся по теоретическому курсу по физической культуре, учебные презентации по лёгкой атлетике и спортивным играм.

Компетентностный подход определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трёх тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций.

В **первом блоке** представлены информационный компонент – изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

Во **втором блоке** представлен операциональный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

В **третьем блоке** представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать).

Таким образом, **тематическое планирование обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций.**

Личностная ориентация образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий

призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

Деятельностный подход отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована на столько передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объём информации растёт в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависит от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, от готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми.

Основой целеполагания является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физкультурного образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта – переход от суммы «предметных результатов» (то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к межпредметным и интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщённые способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как **общие учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности**, что предполагает повышенное внимание к развитию межпредметных связей курса физической культуры.

Дидактическая модель обучения и педагогические средства отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщённых способов деятельности. Формирование целостных представлений о физической культуре будет, осуществляется в ходе творческой деятельности учащихся на основе личностного осмысления фактов и явлений физического развития. Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе. Это предполагает все более широкое использование нетрадиционных форм уроков, в том числе методике ролевых игр, спортивных игр, соревновательных упражнений, эстафет, межпредметных интегрированных уроков и т.д.

Учащиеся должны приобрести **умения** по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач формулировать проблему и цели своей работы, определять адекватные способы и методы решения задачи, прогнозировать ожидаемые результаты и сопоставлять его с собственными знаниями по физической культуре. Учащиеся должны научиться представлять результаты индивидуальной и познавательной групповой деятельности в формах реферата, рецензии, публичной презентации.

Проектная деятельность учащихся – это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель. Согласованные методы, способы деятельности, направленная на достижение общего результата. Непременным условием проектной деятельности, является наличие заранее выработанных представлений о конечном продукте деятельности. Соблюдение последовательности этапов проектирования. Выработка концепции, определение целей и задач проекта, доступных и оптимальных ресурсов деятельности. Создание плана, программ и организация деятельности по реализации проекта. Комплексная реализация проекта, включая его осмысление и рефлексию результатов деятельности.

Спецификой **учебного проектно-исследовательской деятельности** является её направленность на развитие личности и на получение объективно нового исследовательского результата. Цель учебно-исследовательской деятельности – приобретение учащимися познавательно-исследовательской компетентности, проявляющейся в овладении универсальными способами освоения действительности, в развитии способности к исследовательскому мышлению, в активизации личностной позиции учащегося в образовательном процессе.

Реализация тематического плана обеспечивает освоение общеучебных умений и компетенций в рамках **информационно-коммуникативной деятельности**, в том числе способностей передавать содержание в сжатом или развёрнутом виде в соответствии с целью учебного задания, проводить информационно-смысловой анализ, использовать прослушанную и прочитанную информацию в

практической деятельности. Для решения познавательных и коммуникативных задач учащимся предлагается использовать различные источники информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных в соответствии с коммуникативной задачей, сферой и ситуацией общения осознанно выбирать выразительные средства языка и знаковые системы (текст, таблица, схема).

Акцентированное внимание к продуктивным формам учебной деятельности предполагает актуализацию **информационной компетентности учащихся**: формирование простейших навыков работы с источниками, (картографическим и хронологическими) материалами.

В требованиях к выпускникам старшей школы ключевое значение придаётся комплексным умениям по поиску и анализу информации, представленной в разных знаковых системах (текст, карта, таблица, схема, использованию методов электронной обработки при поиске и систематизации информации).

Важнейшее значение имеет овладение учащимися **коммуникативной компетенцией**: формулировать собственную позицию по обсуждаемым вопросам, используя для аргументации знания в области физической культуры.

С точки зрения развития умений и навыков **рефлексивной деятельности** особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно организовать, свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.). Оценивать её результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

Стандарт ориентирован на **воспитание** школьника – гражданина и патриота России, развитие духовно-нравственного мира школьника, его национального самосознания. Эти положения нашли отражение в содержании уроков. В процессе обучения должно быть сформировано умение формулировать свои мировоззренческие взгляды и на этой основе – воспитание гражданственности и патриотизма.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 204 ч, из расчета 3 ч в неделю с X по XI класс. На преподавание в X классе отводится **102 часа** в год (3 часа в неделю).

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Психолого-педагогические основы

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Медико-биологические основы

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы. Организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Приёмы саморегуляции

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Баскетбол

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры.

Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом.

Гимнастика с элементами акробатики

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Лёгкая атлетика

Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой

Лыжная подготовка

Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки

Обучающиеся 10 класса должны

знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием,

специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;

использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

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

Метапредметные результаты освоения физической культуры

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Предметные результаты освоения физической культуры

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

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

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

В области физической культуры:

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

Тематическое планирование.

| № п/п | Тема урока | Количество во часов | План | Факт | Электронные(цифровые) образовательные ресурсы |
|------------------------------------|---|------------------------|-------|------|---|
| Легкая атлетика (11 часов). | | | | | |
| 1. | ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт (до 40м). | 1 | 05.09 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 2 | Бег по дистанции (70- 80 м). Финиширование. | 1 | 06.09 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 3 | Эстафетный бег. Тестирование - бег 30м. | 1 | 07.09 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 4. | Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения | 1 | 05.09 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 5. | Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. | 1 | 12.09 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 6. | Техника прыжка в длину с разбега. Отталкивание. | 1 | 13.09 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 7. | Техника прыжка в длину с разбега. Тестирование – подтягивание. | 1 | 14.09 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 8. | Прыжок в длину с разбега на результат. Специальные беговые упражнения | 1 | 19.09 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |

| | | | | | |
|----------------------------|---|---|-------|--|---|
| 9. | Техника метания мяча на дальность. Челночный бег. Тестирование – бег 1000м | 1 | 20.09 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 10 | Техника метания гранаты. | 1 | 21.09 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 11 | Метание гранаты на дальность. | 1 | 26.09 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| Волейбол (16 часов) | | | | | |
| 12 | ИОТ при проведении занятий по волейболу. Верхняя передача мяча в парах с шагом. | 1 | 27.09 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 13 | Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места | 1 | 28.09 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 14 | Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 1 | 03.10 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 15 | Прием мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение. Тестирование – наклон вперед, стоя... | 1 | 04.10 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 16 | Техника передач и приема мяча. Позиционное нападение. | 1 | 05.10 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |

| | | | | | |
|----|--|---|-------|--|---|
| 17 | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменной места. Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища. | 1 | 10.10 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 18 | Оценка техники передачи мяча. Прием мяча двумя руками снизу. | 1 | 11.10 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 19 | Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | 1 | 12.10 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 20 | Техника передач и приема мяча. Нижняя прямая подача. | 1 | 17.10 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 21 | Прямой нападающий удар через сетку. Нижняя прямая подача. | 1 | 18.10 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 22 | Оценка техники подачи мяча. Учебная игра. | 1 | 19.10 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 23 | Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. | 1 | 24.10 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 24 | Техника передач и приема мяча, прием мяча от сетки. | 1 | 25.10 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |

| | | | | | |
|---|--|---|-------|--|---|
| 25 | Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. | 1 | 26.10 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 26 | Нападающий удар. Нападение через 4-ю зону. | 1 | 07.11 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 27 | Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. | 1 | 08.11 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| Гимнастика . Висы и упоры. (11 часов). | | | | | |
| 28 | ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Висы и упоры. | 1 | 09.11 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 29 | Вис согнувшись, вис прогнувшись (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.). | 1 | 14.11 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 30 | Строевые приемы. Подтягивания на перекладине. Толчком двух ног вис углом (д.). | 1 | 15.11 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 31 | Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом (д.). | 1 | 16.11 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 32 | Строевые приемы. Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом (д.). | 1 | 21.11 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 33 | Подъем переворотом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). | 1 | 22.11 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ |

| | | | | | |
|--|---|---|-------|--|---|
| | | | | | https://uchi.ru/ |
| 34 | Строевые приемы. Висы и упоры. | 1 | 23.11 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 35 | Выполнение элементов на перекладине (ю.), на разновысоких брусьях. | 1 | 28.11 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 36 | Лазание по канату без помощи ног (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). | 1 | 29.11 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 37 | Лазание по канату в два приема. Упор присев на одной ноге (д.). | 1 | 30.11 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 38 | Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. | 1 | 05.12 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| Акробатические упражнения. Опорный прыжок. (10 часов). | | | | | |
| 39 | Акробатика. Длинный кувырок. Стойка на руках (ю.). Стойка на лопатках, кувырок назад. | 1 | 06.12 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 40 | Совершенствование акробатических упражнений. | 1 | 07.12 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 41 | Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках (ю.). Стойка на руках (с помощью) (д.). | 1 | 12.12 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 42 | Техника длинного кувырка. Стойка на руках. | 1 | 13.12 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ |

| | | | | | |
|---|---|---|-------|--|---|
| | | | | | https://uchi.ru/ |
| 43 | Техника выполнения комбинации из акробатических элементов. Опорный прыжок через коня. | 1 | 14.12 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 44 | Техника опорного прыжка через коня. | 1 | 19.12 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 45 | Совершенствование комбинации из акробатических элементов. | 1 | 20.12 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 46 | Техника опорного прыжка через коня. Прыжки в глубину. | 1 | 21.12 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 47 | Совершенствование комбинации из акробатических элементов и опорного прыжка. | 1 | 26.12 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 48 | Оценка техники выполнения комбинации из акробатических элементов. | 1 | 27.12 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| Лыжная подготовка (18 часов). Баскетбол (26 часов) | | | | | |
| 49 | ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствование техники одновременных ходов. | 1 | 28.12 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |

| | | | | | |
|----|---|---|-------|--|---|
| 50 | Техника одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов. | 1 | 16.01 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 51 | Баскетбол. ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Техника ведения, передач и бросков мяча. | 1 | 17.01 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 52 | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). | 1 | 18.01 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 53 | Техника одновременных ходов. Прохождение дистанции 4 км. | 1 | 23.01 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 54 | Баскетбол. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). | 1 | 24.01 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 55 | Техника попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода. | 1 | 25.01 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 56 | Техника переходов с одновременных ходов на попеременные. | 1 | 30.01 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 57 | Баскетбол. Техника ведения, передач и бросков мяча. | 1 | 31.01 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |

| | | | | | |
|----|--|---|-------|--|---|
| 58 | Совершенствовать технику переходов в классическом стиле. | 1 | 01.02 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 59 | Прохождение дистанции 2 км на результат. | 1 | 06.02 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 60 | Баскетбол. Быстрый прорыв (3 х 2). | 1 | 07.02 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 61 | Оценка техники выполнения переходов в классическом стиле. | 1 | 08.02 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 62 | Совершенствовать технику спусков и подъемов. | 1 | 13.02 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 63 | Баскетбол. Передача мяча различными способами в движении. Зонная защита (2 х 3). | 1 | 14.02 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 64 | Преодоление подъемов и препятствий. | 1 | 15.02 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 65 | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. | 1 | 20.02 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 66 | Баскетбол. Техника броска мяча в прыжке со средней дистанции. | 1 | 21.02 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 67 | Техника конькового хода. | 1 | 22.02 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ |

| | | | | | |
|----|--|---|-------|--|---|
| | | | | | https://uchi.ru/ |
| 68 | Прохождение дистанции 5 км (д.), 6 км (ю.) | 1 | 27.02 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 69 | Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Зонная защита (2 x 3). | 1 | 28.02 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 70 | Совершенствование техники конькового хода. | 1 | 29.02 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 71 | Техника конькового хода при подъеме в гору. | 1 | 05.03 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 72 | Баскетбол. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). | 1 | 06.03 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 73 | Прохождение дистанции 5 км на результат. | 1 | 07.03 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 74 | Катание с гор. Сдача задолженностей. | 1 | 12.03 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 75 | Сочетание элементов ведения, передач и бросков. Зонная защита (3 x 2). | 1 | 13.03 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 76 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 x 2). | 1 | 14.03 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |

| | | | | | |
|----|--|---|-------|--|---|
| 77 | Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Зонная защита (2 x 1x 2) | 1 | 19.03 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 78 | Оценка техники ведения мяча. Передачи мяча в движении. | 1 | 20.03 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 79 | Оценка техники передачи мяча. Передачи и броски мяча с сопротивлением. | 1 | 21.03 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 80 | Сочетание приемов ведения, передач и бросков с сопротивлением. | 1 | 02.04 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 81 | Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). | 1 | 03.04 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 82 | Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. | 1 | 04.04 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 83 | Оценка техники броска в прыжке. Учебная игра. | 1 | 02.04 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 84 | Нападение через заслон. Штрафной бросок. Учебная игра. | 1 | 09.04 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 85 | Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра. | 1 | 10.04 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 86 | Сочетание приемов ведения и броска с сопротивлением. Нападение против зонной защиты. Тестирование - поднимание туловища. | 1 | 11.04 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ |

| | | | | | |
|--|---|---|-------|--|---|
| | | | | | https://uchi.ru/ |
| 87 | Оценка техники штрафного броска. Двухсторонняя игра. | 1 | 16.04 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 88 | Сочетание элементов ведения, передач и бросков. Зонная защита (3 x 2). | 1 | 17.04 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 89 | Нападение через заслон. Штрафной бросок. Учебная игра. | 1 | 18.04 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 90 | Оценка техники штрафного броска. Двухсторонняя игра. | 1 | 23.04 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 91 | Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). | 1 | 24.04 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 92 | Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. | 1 | 25.04 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| Легкая атлетика (10 часов). Прыжок в высоту (3 часа). | | | | | |
| 93 | ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. | 1 | 30.04 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 94 | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. | 1 | 01.05 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 95 | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. | 1 | 02.05 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |

| Спринтерский бег. (4 часа) | | | | | |
|---------------------------------|---|---|-------|--|---|
| 96 | Бег 30 м с низкого старта. Стартовый разгон. | 1 | 07.05 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 97 | Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Тестирование - бег 30м. | 1 | 08.05 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 98 | Бег 100 м с низкого старта. Финиширование. | 1 | 09.05 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 99 | Бег 100 м с низкого старта на результат. | 1 | 14.05 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| Метание мяча и гранаты (3 часа) | | | | | |
| 100 | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Бег 800м. | 1 | 15.05 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 101 | Метание гранаты из различных положений. Тестирование – бег 1000м. | 1 | 16.05 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 102 | Метание гранаты на дальность. | 1 | 21.05 | | https://resh.edu.ru/ https://school-edu.ru/ https://uchi.ru/ |

Перечень учебно-методического обеспечения

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

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

Учебники:

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

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

Пособия для учащихся:

Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая культура". Учебник для учащихся 5-7 классов и 8-9 классов.

Пособия для учителя:

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

- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005. – (В помощь школьному учителю).

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

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

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

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

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

- Журнал «Спорт в школе»

- Журнал «Физическая культура в школе».

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

Нормативные документы:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. т 21.04.2011 г.);

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;

- базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);

-Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;

О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

Сайты

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

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

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

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

<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

Материально-техническое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение:

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (5—9 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

Технические средства:

- аудиоцентр

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- мячи набивные (1 кг);
- мячи массажные;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- аптечка медицинская.