

## **1. Пояснительная записка**

**Рабочая программа по предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» составлена на основе следующих нормативно – методических документов:**

- ООП СОО «Средняя школа № 58с углубленным изучением предметов естественно-математического цикла» (утверждена приказом № 01-18/322 от 31.08. 2020 года).
- Письма Министерства образования и науки РФ « О рабочих программах учебных предметов»от 28.10.2020г., № 08-1786
- Авторской программы по предмету «**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**», автор В.И. ЛЯХ: издательство «ПРОСВЕЩЕНИЕ», 2020г.
- Локального акта образовательного учреждения «Положение о рабочей программе учителя». Утверждён 1 сентября 2020 г., приказ № 01-18/314
- Методического письма о преподавании учебного предмета «**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**» в 2020-2021 учебном году. ( ИРО)
- Приказа директора о продолжительности учебного года №01-18/273 от 1.09.2020

## **2. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

**Целью** школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

### **Задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая рабочая программа в своём предметном содержании направлена на:
  - реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
  - реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
  - соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
  - расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
  - усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
- Эффективность урока и физического воспитания в целом во многом зависит от индивидуального, дифференцированного подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, особенностей психики, а также социальных условий.
- Успешное решение поставленных задач в значительной степени определяется максимальной общей и оптимальной моторной плотностью урока.
- Задачи обучения двигательным действиям и развития физических качеств школьников тесно связаны между собой и могут решаться с использованием одних и тех же средств, приоритетное же их воздействие зависит от методики применения.

### 3. Описание места учебного предмета «Физическая культура»

Программа учебного предмета «Физическая культура» рассчитана на два года. Общее количество часов за уровень среднего общего образования составляет 204 часа со следующим распределением часов по классам: 10 класс - 102 часа, 11 класс - 102 часа.

### 4. Планируемые результаты

Планируемые **личностные результаты** освоения рабочей программы:

***Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:***

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

***Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):***

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн).

***Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:***

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

***Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:***

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

***Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:***

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

**2. Планируемые метапредметные результаты освоения рабочей программы:**

**1. Регулятивные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

## ***2. Познавательные универсальные учебные действия***

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

## ***3. Коммуникативные универсальные учебные действия***

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

– распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

### 3. Планируемые **предметные результаты** освоения рабочей программы:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

**Промежуточная аттестация будет проходить в форме универсального зачета, который включает в себя тестирование школьников по 6 показателям:**

|    |   |                        |  |                                      |                            |                            |        |
|----|---|------------------------|--|--------------------------------------|----------------------------|----------------------------|--------|
| ФИ | Выносливость<br>500,1000,1500<br>2000 и 3000м | Скорость<br>30,60,100м | Сила<br>подтягивания<br>(м),<br>отжимания<br>(д) | Ловкость<br>челнок<br>4х9 и<br>11х18 | Гибкость<br>наклон<br>(см) | Лыжная<br>гонка<br>1,2,3км | оценка |
|----|---|------------------------|--|--------------------------------------|----------------------------|----------------------------|--------|

Программа учебного предмета «Физическая культура» рассчитана на два года. Общее количество часов за уровень среднего общего образования составляет 204 часа со следующим распределением часов по классам: 10 класс - 102 часа, 11 класс - 102 часа.

## 5.Содержание учебного предмета

### Базовый уровень

#### 1. Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.*

## **2. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

## **3. Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта*.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание*.

- При переходе на дистанционное обучение планируется использование интернет технологий и онлайн сервисов. ( Региональный интернет дневник, гугл ресурсы и электронная почта)

## 6. Тематическое планирование

| №        | Вид программного материала  | 10 класс  |    |     |    | 11 класс  |    |     |    | Всего      |
|----------|---|-----------|----|-----|----|-----------|----|-----|----|------------|
|          |   | I         | II | III | IV | I         | II | III | IV |            |
| <b>1</b> | <b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b>   | <b>4</b>  |    |     |    | <b>4</b>  |    |     |    | <b>8</b>   |
| 1.1      | Современные оздоровительные системы физического воспитания, оздоровительные мероприятия   | 1         | -  | -   | -  | 1         | -  | -   | -  |            |
| 1.2      | Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, особенности соревновательной деятельности  | -         | 1  | -   | -  | -         | 1  | -   | -  |            |
| 1.3      | Формы организации занятий физической культурой, государственные требования к уровню ГТО   | -         | -  | 1   | -  | -         | -  | 1   | -  |            |
| 1.4      | Современное состояние физической культуры и спорта в России, основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья | -         | -  | -   | 1  | -         | -  | -   | 1  |            |
| <b>2</b> | <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>  | <b>3</b>  |    |     |    | <b>3</b>  |    |     |    | <b>6</b>   |
| 2.1      | Оздоровительные системы физического воспитания  | 1         | -  | -   | -  | 1         | -  | -   | -  |            |
| 2.2      | Современные фитнес-программы  | -         | 1  | -   | -  | -         | 1  | -   | -  |            |
| 2.3      | Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии  | -         | 1  | -   | -  | -         | 1  | -   | -  |            |
| <b>3</b> | <b>Физическое совершенствование</b>   | <b>95</b> |    |     |    | <b>95</b> |    |     |    | <b>190</b> |
| 3.1      | Гимнастика с основами акробатики  | -         | 18 | -   | -  | -         | 18 | -   | -  |            |
| 3.2      | Легкая атлетика   | 15        | -  | -   | 12 | 15        | -  | -   | 12 |            |
| 3.3      | Лыжные гонки  | -         | -  | 21  | -  | -         | -  | 21  | -  |            |
| 3.4      | Плавание  | -         | -  | 2   | -  | -         | -  | 2   | -  |            |

|               |                                  |     |   |   |   |     |   |   |   |            |
|---------------|----------------------------------|-----|---|---|---|-----|---|---|---|------------|
| 3.5           | Баскетбол                        | -   | - | 3 | 5 | -   | - | 3 | 5 |            |
| 3.6           | Волейбол                         | 5   | - | - | - | 5   | - | - | - |            |
| 3.7           | Футбол                           | 4   | - | - | 5 | 4   | - | - | 5 |            |
| 3.8           | Спортивные единоборства          | -   | - | 3 | - | -   | - | 3 | - |            |
| 3.9           | Прикладная физическая подготовка | 1   | - | - | 1 | 1   | - | - | 1 |            |
| <b>Итого:</b> |                                  | 102 |   |   |   | 102 |   |   |   | <b>204</b> |

## 7. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

| № п/п   | Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения                                  | Необх. колич. | Примечание  |
|---|---|---------------|---|
| <b>1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b> |   |               |   |
| 1.1   | Стандарт начального общего образования по физической культуре   | д             | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)<br>+<br>+<br>+<br>+<br>+<br>+<br>+<br>+ |
| 1.2   | Стандарт основного общего образования по физической культуре  |               |   |
| 1.3   | Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень)               |               |   |
| 1.4   | Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (профильный уровень)            |               |   |
| 1.5   | Примерная программа по физической культуре начального общего образования по физической культуре       |               |   |
| 1.6   | Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре        | д             |   |
| 1.7   | Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)    |               |   |
| 1.8   | Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (профильный уровень) |               |   |
| 1.9   | Авторские рабочие программы по физической культуре  | д             |   |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| 1.10                                       | Учебники по физической культуре   | к | - В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендуемых или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации      |
| 1.11                                       | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»        | г | - Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек  |
| 1.12                                       | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению | д | - В составе библиотечного фонда  |
| 1.13                                       | Методические издания по физической культуре для учителей  | д | + Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»  |
| <b>2. Демонстративные печатные пособия</b> |   |   |  |
| 2.1  | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности                            | д | +  |
| 2.2  | Плакаты методические  | д | - Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям   |
| 2.3  | Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта и Олимпийского движения        | д | -  |
| <b>3. Экранно-звуковые пособия</b>         |   |   |  |
| 3.1  | Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»                    | д | -  |
| 3.2  | Аудиозаписи   | д | - Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников |

| <b>4. Технические средства обучения</b>                          |  |   |  |
|--|--|---|--|
| 4.1  | Телевизор с универсальной подставкой                           | д | - Телевизор не менее 72 см по диагонали  |
| 4.2  | Видеомагнитофон с комплектом видеокассет                       | д | -  |
| 4.3  | Аудио-центр с системой озвучивания спортивных залов и площадок | д | - Аудио-центр с возможностью использования аудио дисков, CD R, CD RW, MP3, а также магнитных записей   |
| 4.4.   | Радиомикрофон (петличный)                                      | д | -  |
| 4.5.   | Мегафон  | д | -  |
| 4.6  | Мультимедийный компьютер                                       | д | + Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт дисков, аудио-видео входы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных). |
| 4.7  | Сканер   | д | -  |
| 4.8.   | Принтер лазерный   | д | +  |
| 4.9.   | Копировальный аппарат  | д | - Может входить в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения  |
| 4.10   | Цифровая видеокамера   | д | - Могут входить в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения  |
| 4.11   | Цифровая фотокамера  | д | -  |
| 4.12   | Мультимедиапроектор  | д | -  |
| 4.13   | Экран (на штативе или навесной)                                | д | - Минимальные размеры 1,25x1,25  |
| <b>5. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b> |  |   |  |
| Гимнастика   |  |   |  |
| 5.1.   | Стенка гимнастическая  | г | +  |

|      |   |   |  |
|------|---|---|--|
| 5.2  | Бревно гимнастическое напольное               | г | -  |
| 5.3  | Бревно гимнастическое высокое                 | г | +  |
| 5.4. | Козел гимнастический                          | г | +  |
| 5.5. | Конь гимнастический                           | к | -  |
| 5.6  | Перекладина гимнастическая                    | г | -  |
| 5.7. | Брусья гимнастические, разновысокие           | г | -  |
| 5.7  | Брусья гимнастические, параллельные           | г | +  |
| 5.8. | Кольца гимнастические, с механизмом крепления | г | -  |
| 5.9  | Канат для лазания, с механизмом крепления     | г | +  |
| 5.10 | Мост гимнастический подкидной                 | г | +  |
| 5.11 | Скамейка гимнастическая жесткая               | г | +  |
| 5.12 | Скамейка гимнастическая мягкая                | г | -  |
| 5.13 | Комплект навесного оборудования               | г | - В комплект входят: перекладина, брусья, мишени для метания |
| 5.14 | Контейнер с набором т/а гантелей              | г | -  |
| 5.15 | Скамья атлетическая, вертикальная             | г | -  |
| 5.16 | Скамья атлетическая, наклонная                | г | -  |
| 5.17 | Стойка для штанги                             | г | -  |
| 5.18 | Штанги тренировочные                          | г | -  |
| 5.19 | Гантели наборные                              | г | +  |
| 5.20 | Вибрационный тренажер М.Ф.Агашина             | г | -  |
| 5.21 | Коврик гимнастический                         | к | -  |
| 5.22 | Станок хореографический                       | г | -  |
| 5.23 | Акробатическая дорожка                        | г | --   |

|                 |   |   |   |
|-----------------|---|---|---|
| 5.24            | Покрытие для борцовского ковра                  | г | -   |
| 5.25            | Маты борцовские                                 | г | -   |
| 5.26            | Маты гимнастические                             | к | +   |
| 5.27            | Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)                  | к | -   |
| 5.28            | Мяч малый (теннисный)                           | к | -   |
| 5.29            | Скакалка гимнастическая                         | к | +   |
| 5.30            | Мяч малый (мягкий)                              | к | +   |
| 5.31            | Палка гимнастическая                            | г | +   |
| 5.32            | Обруч гимнастический                            | д | +   |
| 5.33            | Коврики массажные                               | д | - Для влажной уборки зала и спортивного инвентаря |
| 5.34            | Секундомер настенный с защитной сеткой          | д | -   |
| Легкая атлетика |   |   |   |
| 5.35            | Планка для прыжков в высоту                     | д | +   |
| 5.36            | Стойки для прыжков в высоту                     | д | +   |
| 5.37            | Барьеры л/а тренировочные                       | г | +   |
| 5.38            | Флажки разметочные на опоре                     | г | -   |
| 5.39            | Лента финишная                                  | д | -   |
| 5.40            | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | г | +   |
| 5.41            | Рулетка измерительная (10м; 50м)                | д | -   |
| 5.42            | Номера нагрудные                                | г | -   |
| Спортивные игры |   |   |   |
| 5.43            | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и       | д | +   |

|                       |  |   |       |
|-----------------------|--|---|-------|
|                       | сеткой   |   |       |
| 5.44                  | Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой    | г | +     |
| 5.45                  | Мячи баскетбольные                                 | г | +     |
| 5.46                  | Сетка для переноса и хранения мячей                | д | +     |
| 5.47                  | Жилетки игровые с номерами                         | г | +     |
| 5.48                  | Стойки волейбольные универсальные                  | д | +     |
| 5.49                  | Сетка волейбольная                                 | д | +     |
| 5.50                  | Мячи волейбольные                                  | г | +     |
| 5.51                  | Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей | д | +     |
| 5.52                  | Табло перекидное                                   | д | +     |
| 5.53                  | Ворота для мини-футбола                            | д | +     |
| 5.54                  | Сетка для ворот мини-футбола                       | д | +     |
| 5.56                  | Мячи футбольные                                    | г | +     |
| 5.57                  | Номера нагрудные                                   | г | +     |
| 5.58                  | Компрессор для накачивания мячей                   | д | насос |
| Туризм                |  |   |       |
| 5.59                  | Палатки туристские (двух местные)                  | г | +     |
| 5.60                  | Рюкзаки туристские                                 | г | -     |
|                       | Комплект туристский бивуачный                      | д | -     |
| Измерительные приборы |  |   |       |
| 5.61                  | Пульсометр   | г | -     |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| 5.62                                     | Шагомер электронный                                       | г | -  |
| 5.63                                     | Комплект динамометров ручных                              | д | -  |
| 5.64                                     | Динамометр становой                                       | д | -  |
| 5.65                                     | Ступенька универсальная (для степ-теста)                  | г | -  |
| 5.66                                     | Тонометр автоматический                                   | д | -  |
| 5.67                                     | Весы медицинские с ростомером                             | д | -  |
| <b>Средства доврачебной помощи</b>       |   |   |  |
| 5.68                                     | Аптечка медицинская                                       | д | -  |
| <b>Дополнительный инвентарь</b>          |   |   |  |
| 5.69                                     | Доска аудиторная с магнитной поверхностью                 | д | Доска должна быть передвижная и легко перемещаться по спортивному залу -   |
| <b>6. Спортивные залы (кабинеты)</b>     |   |   |  |
| 6.1                                      | Спортивный зал игровой                                    |   | С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек. |
| 6.2                                      | Спортивный зал гимнастический                             |   | С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек. |
| 6.3                                      | Зоны рекреации  |   | Для проведения динамических пауз (перемен) -   |
| 6.4                                      | Кабинет учителя   |   | Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды +  |
| 6.5                                      | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |   | Включает в себя: стеллажи, контейнеры +  |
| <b>7. Пришкольный стадион (площадка)</b> |   |   |  |
| 7.1                                      | Легкоатлетическая дорожка                                 | д | -  |

|      |   |   |                                  |
|------|---|---|----------------------------------|
| 7.2  | Сектор для прыжков в длину  | д | +                                |
| 7.3  | Сектор для прыжков в высоту   | д | -                                |
| 7.4  | Игровое поле для футбола (мини-футбола)   | д | +                                |
| 7.5  | Площадка игровая баскетбольная  | д | +                                |
| 7.6  | Площадка игровая волейбольная   | д | +                                |
| 7.7  | Гимнастический городок  | д | +                                |
| 7.8  | Полоса препятствий  | д | -                                |
| 7.9  | Лыжная трасса   | д | С небольшими отлогими склонами - |
| 7.10 | Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе | д | -                                |

**+ - имеется в наличии**

**- - необходимо приобрести**