

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ Лицей № 2

 И.В.Сосновская

Приказ № 05

от « 01 » сентября 2018г.



СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

 Т.Н. Третьякова

« 01 » сентября 2018г.

РАССМОТРЕНО

на заседании МС

Протокол № 1

от « 01 » сентября 2018г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ДЛЯ 10 КЛАССА**

(3 часов в неделю, 105 часа в год)

Составитель: Кузнецова Е.Б., учитель физической культуры

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта общего образования и авторской программы: «Комплексная программа физического воспитания» учащихся 1-11 классов.

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

Москва «Просвещение». Год издания 2011 .

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребностей и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для развития и раскрытия не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Задачи физического воспитания учащихся 10 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласование, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армию;
- закрепление к потребности регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

На МО которое состоялось 9.05.2017г. на котором присутствовали все учителя физической культуры, было обсуждено распределение учебного времени на различные виды программного материала при трехразовых занятиях в неделю. Согласно уставу Лицея №2 и годовому календарному плану, рабочая программа рассчитана на 35 рабочих недель, учитывая все праздничные дни в 2018-19 учебном году, программа в 10 классах рассчитана на 105 учебных часа в год.

Согласно авторской программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича одну из составляющих вариативной части определяет сам учитель по согласованию с дирекцией лицея. Решением МО за счет вариативной части были увеличены часы на Спортивные игры - 13 ч. (6 часов связанных с региональными и национальными особенностями (футбол) и 7 часов на баскетбол). В I четверти взяли 2 часа на проведение олимпиады по ФК.

Требования к уровню подготовки выпускников, обучающихся по данной программе

Двигательные умения, навыки и способности

В конце учебного курса учащиеся смогут метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и полного разбега с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель, метать теннисный мяч в вертикальную цель.

Выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой обручем или лентой; выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов. Демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

В физической подготовленности смогут соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей.

Смогут использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью, осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Будут уметь согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять

товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно результату на соревнованиях.

Проводить:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

| Физические способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
|------------------------|---|-----------------------|---------------------------|
| Скоростные | Бег 30 м Бег 100 м | 5,0 с 14,3 с | 5,4 с 17,5 с |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине Прыжок в длину с места | 10 раз - 215 см | - 14 раз 170 см |
| К выносливости | Кроссовый бег на 3км Кроссовый бег на 2км | 13 мин 50 с - | - 10 мин |

Учебно-тематический план

| п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
|-----|-------------------------------------|---------------------------|
| | Базовая часть | 87 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры | 21 |

| | | |
|-----|------------------------------------|------------|
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 |
| 1.6 | Элементы единоборств | 9 |
| | Вариативная часть | 15 |
| 2.1 | Футбол | 6 |
| 2.2 | Баскетбол | 7 |
| 2.3 | Олимпиада | 2 |
| | Итого | 102 |

Из-за погодных условий и графика проведения соревнований, календарно-тематическое планирование не совпадает по порядку с учебно-тематическим планом.

| № раздела | Наименование разделов | Всего часов | В том числе часов | | | | |
|-----------|------------------------|-------------|-------------------|-------------|--------------|-------------|----------|
| | | | I четверть | II четверть | III четверть | IV четверть | Контроль |
| 1 | Легкая атлетика | 23 | 10 | | | 13 | 7 |
| 2 | Спорт игры (Волейбол) | 15 | 13 | 2 | | | 5 |
| 3 | Спорт игры (Баскетбол) | 13 | | | 8 | 5 | 4 |
| 4 | Гимнастика | 18 | | 18 | | | 3 |
| 5 | Лыжная подготовка | 18 | | | 18 | | 6 |
| 6 | Спорт игры (Футбол) | 6 | | | | 6 | - |
| 7 | Олимпиада | 2 | 2 | | | | 1 |
| 8 | Элементы единоборств | 9 | | 3 | 6 | | 1 |
| 9 | Итого | 104 | 25 | 23 | 32 | 24 | 27 |

Содержание программы учебного курса.

| | | |
|--|--|----------------|
| Основная направленность | Материал по легкой атлетике | |
| | Юноши | Девушки |
| На совершенствование техники спринтерского | Высокий и низкий старт до 40 м Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. | |

| | | |
|---|---|---|
| бега | Эстафетный бег | |
| На совершенствование техники длительного бега. | Бег в равномерном и переменном темпе 20-25мин. Бег на 3000 м. | Бег в равномерном и переменном темпе 15-20мин. Бег на 2000 м. |
| На совершенствование техники прыжка в длину с разбега | Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега | |
| На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега | Прыжки в высоту с 9 -11 шагов разбега | |
| На совершенствование техникой метания в цель и на дальность | <p>Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м.</p> <p>Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м.</p> <p>Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных и. п. с места, с одного-четырех шагов, вперед-вверх на дальность и заданное расстояние</p> | <p>Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 12-14 м.</p> <p>Метание гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п. с места, с одного-четырех шагов, вперед-вверх на дальность и заданное расстояние</p> |
| На развитие выносливости | Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка | Длительный бег до 20 мин. |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка | |
| На развитие скоростных способностей | Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов | |
| На развитие координационных способностей | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, барьерный бег, прыжки через | |

| | |
|---|---|
| | препятствия, и на точность приземления, метания различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками |
| На знания о физической культуре | Биомеханические основы бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований |
| На совершенствование организаторских умений | Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками |
| Самостоятельные занятия | Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой |

| Основная направленность | Материал по спортивным играм |
|---|---|
| Баскетбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и строев | Комбинации из основных элементов техники передвижений |
| На совершенствование ловли и передач мяча | Варианты ловли и передач без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) |
| На совершенствование техники ведения мяча | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника |
| На совершенствование техники бросков мяча | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. |
| На совершенствование техники защитных действий | Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание) |
| На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных и кондиционных способностей | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |
| На совершенствование тактики игры | Индивидуальные групповые и командные тактические действия в нападении и защите |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощённым правилам баскетбола Игра по правилам |
| Футбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений |
| На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча | Варианты ударов по мячу головой и ногой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой и грудью. |

| | |
|---|--|
| На совершенствование техники ведения мяча | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника |
| На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |
| На совершенствование техники защитных действий | Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват) |
| На совершенствование тактики игры | Индивидуальные групповые и командные тактические действия в нападении и защите |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам |
| На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к голосованию и ритму) | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые так же в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом приближенные к спортивным |
| На развитие выносливости | Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм от 20 с до 18 мин |
| На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10-13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность |
| Волейбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений |
| На совершенствование техники приёма и передач мяча | Варианты техники приема и передач мяча |
| На совершенствование техники подачи мяча | Варианты подачи мяча |
| На совершенствование техники нападающего удара | Варианты нападающего удара через сетку |
| На совершенствование техники защитных действий | Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка |
| На совершенствование тактики игры | Индивидуальные групповые и командные тактические действия в нападении и защите |

| | |
|--|--|
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам |
| На знания о физической культуре | Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техники безопасности при занятиях спортивными играми |
| На овладение организаторскими умениями | Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий |
| Самостоятельные занятия | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми |

| Основная направленность | Материал по гимнастике с элементами акробатики | |
|---|---|--|
| На совершенствование строевых упражнений | Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении | |
| На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов | Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. | |
| На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами. | С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами | Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами |
| На освоение и совершенствование акробатических упражнений | Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов | Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов |
| На развитие координационных способностей | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на | |

| | | |
|---|--|---|
| | гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика | |
| На развитие силовых способностей и силовой выносливости | Лазание по гимнастической лестнице без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами | Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Прыжки со скакалкой, опорные прыжки, метания набивного мяча | |
| На развитие гибкости | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами | |
| На знания о физической культуре | Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах | |
| На овладение организаторскими умениями | Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками | |
| Самостоятельные занятия | Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. | |

| Основная направленность | Материал по лыжной подготовке |
|----------------------------------|--|
| На освоение техники лыжных ходов | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанций до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши) |
| На знания о физической культуре | Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при обморожениях и травмах |

| Основная направленность | Материал по элементам единоборств |
|---|--|
| На освоение техники владения приемами | Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д. |
| На развитие силовых способностей и силовой выносливости | Силовые упражнения и единоборства в парах |

| | |
|------------------------------------|--|
| На знания о физической культуре | Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца. |
| На освоение организаторских умений | Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств |
| Самостоятельные занятия | Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами |

Средства контроля.

Для определения уровня развития физической подготовленности и физических способностей в отдельности, а так же в зависимости от возраста и пола учащихся применяются следующие виды учета и контроля:

- текущий контроль (оценка на уроке)
- этапный контроль (оценка за четверть)
- итоговый контроль (оценка за год)

3.1. Текущий контроль:

а) Оценка технической подготовленности ставится за качество выполнения подводящего упражнения, отдельных фаз технического действия, техники упражнения в целом.

б) Оценка уровня двигательных качеств, проводится комплексом, согласно таблице оценки результатов физической подготовленности. Оценивается положительная динамика развития и соответствие возрастному уровню.

в) Оценка за умение осуществлять физкультурно-массовую работу. Оценивается знания теории учебного материала, оздоровительных технологий, умение учащихся провести общую разминку.

г) Оценка за объем двигательной активности. Оценивается работа на уроке по физической культуре, участие в спортивных состязаниях, спортивно-массовых мероприятиях.

3.2. Этапный контроль:

Оценка за четверть складывается из среднего балла оценки двигательных способностей, физической подготовленности, оценки за умение осуществлять физкультурно-оздоровительную работу и объем двигательной активности.

3.3. Итоговый контроль:

Оценка за год-это средний балл четвертных оценок и мониторинг физической подготовленности учащихся.

Учебно-методические средства обучения.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря соответствует возрастным особенностям; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его обеспечена прочная установка снарядов, правильная обработка деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они хорошо отполированы. Металлические снаряды с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Перечень оборудования необходимого для учебного процесса.

| Раздел программы | Оборудование | Количество | |
|---|-----------------------------|-----------------------------|-------------|
| Легкая атлетика | Мяч набивной 1 кг | 9 | |
| | Мяч теннисный | 20 | |
| | Стойки для прыжков в высоту | 2 | |
| | Эстафетные палочки | 8 | |
| Гимнастика, акробатика, элементы единоборств | Мат гимнастический | 25 | |
| | каремат | 25 | |
| | обруч | 15 | |
| | скакалка | 30 | |
| | гимнастический мостик | 1 | |
| | Скамейка гимнастическая | 8 | |
| | Шведская стенка | 10 | |
| | Перекладина гимнастическая | 3 | |
| | Палка гимнастическая | 20 | |
| | Фитбол | 4 | |
| | Гриф спортивный | 6 | |
| | Гантели (1кг) | 10 пар | |
| | Гантели (1,5кг) | 8 пар | |
| | Спортивные игры | Мяч волейбольный | 20 |
| Мяч футбольный | | 5 | |
| Мяч баскетбольный | | 30 | |
| сетка волейбольная | | 4 | |
| Стойка волейбольная, | | 4 | |
| Кольцо баскетбольное | | 4 | |
| Лыжная подготовка | Лыжи | 25 комплектов | |
| | Ботинки лыжные | 25 пар | |
| Конькобежный спорт | Коньки фигурные | 15 пар | |
| | Коньки хоккейные | 15 пар | |
| | Клюшки | 14 | |
| | Мяч для игры в хоккей | 3 | |
| | Ворота для игры в хоккей | 2 | |
| Литература | Класс | Автор | Год издания |
| Учебник «Физическая культура» | 10-11 | В. И. Лях, | 2014г |
| Комплексная программа физического воспитания учащихся | 1-11 | В. И. Лях, А.А. Зданевич | 2011г |

Рассмотрено
Протокол заседания МО учителей физической культуры,
От 9.05.2017г. №8

Рук. МО: Т. Д. Лампетова