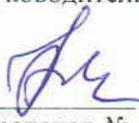


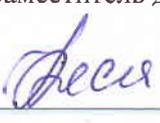
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Технологический лицей»

РАССМОТРЕНО  
на заседании МС  
Руководитель МС

  
Л.В. Нестерова  
Протокол № 1  
от «30» 08 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

  
Л.В. Нестерова  
«30» 08 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
МАОУ «Технологический лицей»

  
Л.И. Пасынкова  
«30» 08 2022 г.



Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура»

Среднее общее образование (10-11 классы)

(в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом)

Составитель: Подоров И.К., учитель физической культуры,  
высшая квалификационная категория

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана для учащихся 10-11 классов МАОУ «Технологический лицей» в соответствии с:

– Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 (с изменениями);

– Приказом Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»

– Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1578 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»

– Приказом Минобрнауки России от 29.06.2017 N 613 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»;

**на основе:**

• **Требований к результатам освоения основной образовательной программы** среднего общего образования МАОУ «Технологический лицей»;

**С учётом:**

• **Примерной основной образовательной программы** основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28 июня 2016 г. 2/16-з;

• **Примерная программа учебного предмета «Физическая культура»** для образовательных организаций, реализующих программы начального, общего и среднего общего образования решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 20 сентября 2016 г. № 3/16

*Основная цель* изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

*Основные задачи:*

• сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;

- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура»

### **Общая характеристика предмета «Физическая культура»**

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

*Ценностные ориентиры* Программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Содержание Программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, включает национально-региональный компонент и направлен на решение задач по модернизации системы физического воспитания: использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация детей и подростков к требованиям и вызовам современного общества.

Программа учебного предмета «Физическая культура» представлена следующими содержательными компонентами:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- способы физкультурной деятельности (операционный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

*Принципы и особенности содержания Программы:*

- Принцип систематичности и последовательности предполагает учитывать влияние наиболее эффективных средств и методов на достижение целей преподавания предмета «Физическая культура», обеспечивающих рост уровня физических показателей обучающихся. Важно при этом соблюдать целостность учебно-воспитательного процесса по данному предмету. Данный принцип направлен на закрепление ранее усвоенных теоретических и практических знаний, профессионально-важных умений, навыков и качеств, их последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение и формирование нового учебного материала.

- Принцип непрерывности процесса формирования двигательных навыков и повышения уровня физических показателей предполагает преемственность как между разными ступенями и этапами обучения, так и между разными формами обучения. Реализация этого принципа в Программе обеспечивается за счет её ступенчатого и многоуровневого построения.

- Принцип доступности и индивидуализации предполагает трансформацию средств, форм и методов содержания физкультурно-спортивного образования в элементы опыта личности обучающегося, которые адекватны состоянию его здоровья, возрастным, психофизиологическим особенностям, уровню физического развития и физической подготовленности, направленности физкультурных и спортивных предпочтений.

- Принцип вариативности в организации образовательной деятельности является одним из фундаментальных характеристик нового качественного обеспечения образования школьников по предмету «Физическая культура», предполагает многообразие и гибкость используемых в Программе форм, средств и методов обучения, реализуемых в зависимости от особенностей региона, типа образовательного учреждения, состояния материально-технической базы, физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся.

- Принцип минимакса в организации образовательной деятельности, является возможностью предоставления обучающемуся освоения содержания полного курса на максимальном уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечивая, при этом, усвоение содержания курса на уровне социально – безопасного минимума.

- Соблюдение дидактических правил – «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному», «от простого к сложному», ориентированных на выбор и планирование учебного материала в соответствии с постепенным освоением основ теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной и спортивной деятельности.

- Системно – деятельностный подход педагогического работника по физической культуре и спорту к планированию учебного материала. Цель - формирование у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта, учитывая взаимосвязи изучаемых явлений и процессов, планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

## **Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

На уровне среднего общего образования учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения и является одной из составляющих предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности».

Предлагаемая рабочая программа рассчитана на 136 часов из расчёта:

10 класс – 2 учебных часа в неделю, 68 учебных часа в год;

11 класс – 2 учебных часа в неделю, 68 учебных часа в год.

- **Учебно-методический комплекс:**

1. Физическая культура 10 – 11 классы». Предметная линия М.Я. Виленский. А.А. Зданевич, В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2019.

## **II. Планируемые результаты освоения рабочей программы предмета «Физическая культура»**

**Рабочая программа обеспечивает формирование личностных, метапредметных и предметных результатов:**

### **Личностные результаты**

Личностные результаты, включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме.

Личностные результаты освоения рабочей программы:

1) Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) 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;

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

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

## **Метапредметные результаты**

### **Межпредметные понятия**

#### **1. Регулятивные универсальные учебные действия**

##### **Учащийся 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**

##### **Учащийся 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 учащийся 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 (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- 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.

### **Предметные результаты**

#### 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 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.*

### **III. Содержание учебного предмета**

#### **Базовый уровень. 10 класс**

##### **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.

##### **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.

##### **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; 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.

## 11 класс

### **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.

### **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.

### **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;

технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства:

техничко-тактические действия самообороны;

приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка:

полосы препятствий;

кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.

## Тематическое планирование

Из-за отсутствия материальной-технической базы для проведения плавания, часы перенесены на модуль «Спортивные игры».

Из-за отсутствия гимнастических брусьев, бревна, низкой перекладины, выполнение комбинаций по модулю «Гимнастика» заменены на выполнение подготовительных и подводящих упражнения для освоения этих элементов.

Основание для замены является *Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з.*

**IV. Тематическое планирование  
10 классы**

<b>Предметное содержание</b>				<b>Основные виды учебной деятельности</b>	Кол- во часо в	В т.ч. прак тиче ская част ь (кон трол ь)
<b>Физическое совершенствование</b>	<b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b>	<b>Формы организации занятий физической культуры</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
<p><u>Лёгкая атлетика:</u> совершенствован ие техники: в беге на короткие, средние и длинные дистанции;  совершенствован ие тактики в прыжках в длину и высоту с разбега;</p>	<p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.  Особенности</p>	<p>Государствен ные требования к уровню физической подготовленн ости населения при выполнении нормативов Всероссийско го физкультурно -спортивного комплекса «Готов к</p>	<p>Оздоровитель ные системы физического воспитания.  Индивидуаль но ориентирован ные здоровьесбере гающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической</p>	<p><b>определять</b> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; <b>знать</b> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; <b>знать</b> правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально- прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; <b>характеризовать</b> индивидуальные особенности физического и психического развития; <b>характеризовать</b> основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности</p>	27	16

<p>совершенствован ие тактики метания гранаты;  кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования</p>	<p>соревновательно й деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.</p>	<p>труду и обороне» (ГТО).  Основы законодательс тва Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p>	<p>культуры; оздоровитель ная ходьба и бег.</p>	<p>проведения; <b>составлять и выполнять</b> индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; <b>выполнять</b> комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; <b>выполнять</b> технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; <b>составлять и проводить</b> комплексы физических упражнений различной направленности; <b>определять</b> уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; <b>проводить</b> мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; <b>владеть</b> техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <b>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</b></p>		
---	--	--	---	---	--	--

				<p><i>проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</i></p> <p><i>выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</i></p> <p><i>выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</i></p> <p><i>осуществлять судейство в избранном виде спорта;</i></p> <p><i>составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</i></p>		
<p><b><u>Волейбол:</u></b></p> <p>совершенствованные технические приемы волейбола;</p> <p>совершенствованные командно-тактические действия в игре волейбол;</p> <p>техническая и</p>	<p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности</p>	<p>Современное состояние физической культуры и спорта в России.</p> <p>Основы законодательства Российской Федерации в области</p>	<p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы</p>	<p><b>определять</b> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p><b>знать</b> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p><b>знать</b> правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</p> <p><b>характеризовать</b> индивидуальные особенности физического и психического развития;</p>	7	4

<p>тактическая подготовка национальных видов спорта.</p>	<p>занятий.</p> <p>Особенности соревновательно й деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.</p>	<p>физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p>	<p>упражнений адаптивной физической культуры.</p>	<p><b>характеризовать</b> основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</p> <p><b>составлять и выполнять</b> индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</p> <p><b>выполнять</b> комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</p> <p><b>выполнять</b> технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p><b>составлять и проводить</b> комплексы физических упражнений различной направленности;</p> <p><b>определять</b> уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</p> <p><b>проводить</b> мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p> <p><i>проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</i></p>	
--	--	---	---	--	--

				<i>выполнять</i> технические приемы и тактические действия национальных видов спорта; <i>осуществлять</i> судейство в избранном виде спорта; <i>составлять и выполнять</i> комплексы специальной физической подготовки.		
<b><u>Гимнастика:</u></b> совершенствован ие техники акробатических комбинаций  совершенствован ие техники гимнастических комбинаций (на спортивных снарядах);  Спортивные единоборства техничко- тактические действия самообороны; приёмы страховки и самостраховки	Оздоровительны е мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособнос ти: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Система индивидуальных занятий оздоровительной	Государствен ные требования к уровню физической подготовленн ости населения при выполнении нормативов Всероссийско го физкультурно -спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).  Современное состояние	Оздоровитель ные системы физического воспитания.  Индивидуаль но ориентирован ные здоровьесбере гающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической.	<b>определять</b> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; <b>знать</b> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; <b>знать</b> правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально- прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; <b>характеризовать</b> индивидуальные особенности физического и психического развития; <b>характеризовать</b> основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; <b>составлять и выполнять</b> индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; <b>выполнять</b> комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных	4	3

<p>Полоса препятствий</p>	<p>и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательно й деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.</p>	<p>физической культуры и спорта в России</p> <p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья</p>		<p>систем физического воспитания;</p> <p><b>выполнять</b> технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p><b>практически использовать</b> приемы самомассажа и релаксации;</p> <p><b>практически использовать</b> приемы защиты и самообороны;</p> <p><b>составлять и проводить</b> комплексы физических упражнений различной направленности;</p> <p><b>определять</b> уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</p> <p><b>проводить</b> мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p> <p><b>владеть</b> техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p><i>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i></p> <p><i>выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые</i></p>		
---------------------------	---	--	--	---	--	--

				<p><i>вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</i></p> <p><b>проводить</b> мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</p> <p><b>выполнять</b> технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</p> <p><b>выполнять</b> нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p><b>осуществлять</b> судейство в избранном виде спорта;</p> <p><b>составлять и выполнять</b> комплексы специальной физической подготовки.</p>		
<p><b><u>Баскетбол:</u></b></p> <p>совершенствованные технические приемы баскетбола;</p> <p>и командно-тактических действий в игре баскетбол;</p>	<p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и</p>	<p>Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства Российской Федерации в</p>	<p>Оздоровительные системы физического воспитания. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие техно</p>	<p><b>определять</b> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p><b>знать</b> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p><b>знать</b> правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</p>	7	4

	<p>оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.</p>	<p>области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья</p>	<p>логии:</p> <p>комплексы упражнений адаптивной физической культуры.</p>	<p><b>характеризовать</b> индивидуальные особенности физического и психического развития;</p> <p><b>характеризовать</b> основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</p> <p><b>составлять и выполнять</b> индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</p> <p><b>выполнять</b> комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</p> <p><b>выполнять</b> технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p><b>составлять и проводить</b> комплексы физических упражнений различной направленности;</p> <p><b>определять</b> уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</p> <p><b>проводить</b> мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p> <p><i>проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности,</i></p>		
--	--	--	---	--	--	--

				<p><i>физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</i></p> <p><i><b>выполнять</b> технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</i></p> <p><i><b>осуществлять</b> судейство в избранном виде спорта;</i></p> <p><i><b>составлять и выполнять</b> комплексы специальной физической подготовки.</i></p>		
<p><b><u>Футбол, мини-футбол:</u></b></p> <p>совершенствован ие технических приемов мини-футбола и футбола</p> <p>совершенствован ие командно-тактических действий мини-футбола и футбола</p>	<p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила</p>	<p>Современное состояние физической культуры и спорта в России.</p> <p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p>	<p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры.</p>	<p><b>определять</b> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p><b>знать</b> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p><b>знать</b> правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</p> <p><b>характеризовать</b> индивидуальные особенности физического и психического развития;</p> <p><b>характеризовать</b> основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</p> <p><b>составлять и выполнять</b> индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</p>	7	5

	организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.			<p><b>выполнять</b> комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</p> <p><b>выполнять</b> технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p><b>составлять и проводить</b> комплексы физических упражнений различной направленности;</p> <p><b>определять</b> уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</p> <p><b>проводить</b> мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p> <p><i>проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</i></p> <p><b>выполнять</b> технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</p> <p><b>осуществлять</b> судейство в избранном виде спорта;</p> <p><b>составлять и выполнять</b> комплексы специальной физической подготовки.</p>		
<u>Лыжная</u>	Система	Современное	Оздоровитель	<b>определять</b> влияние оздоровительных систем	16	5

<p><i>подготовка:</i> совершенствован ие техники лыжных ходов;</p>	<p>индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательно й деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.</p>	<p>состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательс тва Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья</p>	<p>ные системы физического воспитания.  Индивидуаль но ориентирован ные здоровьесбере гающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры.</p>	<p>физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; <b>знать</b> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; <b>знать</b> правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально- прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; <b>характеризовать</b> индивидуальные особенности физического и психического развития; <b>характеризовать</b> основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; <b>составлять</b> <b>выполнять</b> индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; <b>выполнять</b> комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; <b>составлять</b> <b>и</b> <b>проводить</b> комплексы физических упражнений различной направленности; <b>определять</b> уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</p>		
--	--	---	---	---	--	--

				<p><b>проводить</b> мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p> <p><b>проводить</b> мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</p> <p><b>осуществлять</b> судейство в избранном виде спорта;</p> <p><b>составлять и выполнять</b> комплексы специальной физической подготовки.</p>		
--	--	--	--	---	--	--

### 11 классы

Предметное содержание				Предметные умения	Кол-во часов	В т.ч. практическая часть (контроль)
Физическое совершенствование	Физическая культура и здоровый образ жизни	Формы организации занятий физической культуры	Физкультурно-оздоровительная деятельность			
<u>Лёгкая атлетика:</u>	Система индивидуальных	Государственные	Оздоровительные системы	<b>определять</b> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление	27	15

<p>совершенствован ие техники: в беге на короткие, средние и длинные дистанции;</p> <p>совершенствован ие тактики в прыжках в длину и высоту с разбега;</p> <p>совершенствован ие тактики метания гранаты;</p> <p>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования</p>	<p>занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательно й деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.</p>	<p>требования к уровню физической подготовленн ости населения при выполнении нормативов Всероссийско го физкультурно -спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Основы законодательс тва Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма,</p>	<p>физического воспитания.</p> <p>Индивидуаль но ориентирован ные здоровьесбере гающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровитель ная ходьба и бег.</p>	<p>здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; <b>знать</b> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; <b>знать</b> правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально- прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; <b>характеризовать</b> индивидуальные особенности физического и психического развития; <b>характеризовать</b> основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; <b>составлять и выполнять</b> индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; <b>выполнять</b> комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; <b>выполнять</b> технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; <b>составлять и проводить</b> комплексы физических упражнений различной направленности;</p>		
---	---	---	--	---	--	--

		охраны здоровья.		<p><b>определять</b> уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</p> <p><b>проводить</b> мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p> <p><b>владеть</b> техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p><b>самостоятельно организовывать и осуществлять</b> физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</p> <p><b>проводить</b> мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</p> <p><b>выполнять</b> технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</p> <p><b>выполнять</b> нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p><b>осуществлять</b> судейство в избранном виде спорта;</p> <p><b>составлять и выполнять</b> комплексы</p>	
--	--	------------------	--	--	--

				<i>специальной физической подготовки.</i>		
<b><u>Волейбол:</u></b> совершенствован ие технических приемов волейбола;  совершенствован ие командно- тактических действий в игре волейбол;  техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.  Особенности соревновательно й деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.	Современное состояние физической культуры и спорта в России.  Основы законодательс тва Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	Оздоровитель ные системы физического воспитания.  Индивидуаль но ориентирован ные здоровьесбере гающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	<b>определять</b> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; <b>знать</b> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; <b>знать</b> правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально- прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; <b>характеризовать</b> индивидуальные особенности физического и психического развития; <b>характеризовать</b> основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; <b>составлять и выполнять</b> индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; <b>выполнять</b> комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; <b>выполнять</b> технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;	7	5

				<p><b>составлять и проводить</b> комплексы физических упражнений различной направленности;</p> <p><b>определять</b> уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</p> <p><b>проводить</b> мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p> <p><i>проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</i></p> <p><b>выполнять</b> технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</p> <p><b>осуществлять</b> судейство в избранном виде спорта;</p> <p><b>составлять и выполнять</b> комплексы специальной физической подготовки.</p>		
<p><u>Гимнастика:</u> совершенствован ие техники акробатических комбинаций  совершенствован ие техники</p>	<p>Оздоровительны е мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособнос ти: гимнастика</p>	<p>Государствен ные требования к уровню физической подготовленн ости населения при</p>	<p>Оздоровитель ные системы физического воспитания.  Индивидуаль но ориентирован</p>	<p><b>определять</b> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p><b>знать</b> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p><b>знать</b> правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими</p>	4	3

<p>гимнастических комбинаций (на спортивных снарядах);</p> <p>Спортивные единоборства</p> <p>технические действия самообороны; приёмы страховки и самостраховки</p> <p>Полоса препятствий</p>	<p>при занятиях умственной и физической деятельностью;</p> <p>сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в</p>	<p>выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта в России</p> <p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта,</p>	<p>ные здоровьесберегающие технологии:</p> <p>гимнастика при умственной и физической деятельности;</p> <p>комплексы упражнений адаптивной физической.</p>	<p>упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</p> <p><b>характеризовать</b> индивидуальные особенности физического и психического развития;</p> <p><b>характеризовать</b> основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</p> <p><b>составлять и выполнять</b> индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</p> <p><b>выполнять</b> комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</p> <p><b>выполнять</b> технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p><b>практически использовать</b> приемы самомассажа и релаксации;</p> <p><b>практически использовать</b> приемы защиты и самообороны;</p> <p><b>составлять и проводить</b> комплексы физических упражнений различной направленности;</p> <p><b>определять</b> уровни индивидуального физического развития и развития физических</p>		
---	---	---	---	---	--	--

	<p>массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.</p>	<p>туризма, охраны здоровья</p>		<p>качеств;  <b>проводить</b> мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;  <b>владеть</b> техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).  <i><b>самостоятельно организовывать и осуществлять</b> физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i>  <i><b>выполнять</b> требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</i>  <b>проводить</b> мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;  <i><b>выполнять</b> технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</i>  <i><b>выполнять</b> нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</i>  <b>осуществлять</b> судейство в избранном виде</p>		
--	---	---------------------------------	--	--	--	--

				<i>спорта; составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</i>		
<b><i>Баскетбол:</i></b> совершенствован ие технических приемов баскетбола;  и командно- тактических действий в игре баскетбол;	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.  Особенности соревновательно й деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности,	Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательс тва Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	Оздоровитель ные системы физического воспитания.  Индивидуаль но ориентирован ные здоровьесбере гающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	<b>определять</b> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; <b>знать</b> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; <b>знать</b> правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально- прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; <b>характеризовать</b> индивидуальные особенности физического и психического развития; <b>характеризовать</b> основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; <b>составлять и выполнять</b> индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; <b>выполнять</b> комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; <b>выполнять</b> технические действия и тактические приемы базовых видов спорта,	7	4

	судейство.			<p>применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p><b>составлять и проводить</b> комплексы физических упражнений различной направленности;</p> <p><b>определять</b> уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</p> <p><b>проводить</b> мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p> <p><i>проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</i></p> <p><b>выполнять</b> технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</p> <p><b>осуществлять</b> судейство в избранном виде спорта;</p> <p><b>составлять и выполнять</b> комплексы специальной физической подготовки.</p>		
<b><u>Футбол, мини-футбол:</u></b> совершенствованные технические приемы мини-	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности,	Современное состояние физической культуры и спорта в России.	Оздоровительные системы физического воспитания. Индивидуаль	<p><b>определять</b> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p><b>знать</b> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p>	7	4

<p>футбола и футбола совершенствован ие командно- тактических действий мини-футбола и футбола</p>	<p>основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.  Особенности соревновательно й деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.</p>	<p>Основы законодательс тва Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p>	<p>но ориентирован ные здоровьесбере гающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры.</p>	<p><b>знать</b> правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; <b>характеризовать</b> индивидуальные особенности физического и психического развития; <b>характеризовать</b> основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; <b>составлять и выполнять</b> индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; <b>выполнять</b> комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; <b>выполнять</b> технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; <b>составлять и проводить</b> комплексы физических упражнений различной направленности; <b>определять</b> уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; <b>проводить</b> мероприятия по профилактике</p>		
---	---	---	--	---	--	--

				<p>травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p> <p><i>проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</i></p> <p><i>выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</i></p> <p><i>осуществлять судейство в избранном виде спорта;</i></p> <p><i>составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</i></p>		
<p><u><b>Лыжная подготовка:</b></u></p> <p>совершенствованные техники лыжных ходов;</p>	<p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности</p>	<p>Современное состояние физической культуры и спорта в России.</p> <p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта,</p>	<p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной</p>	<p><b>определять</b> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p><b>знать</b> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p><b>знать</b> правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</p> <p><b>характеризовать</b> индивидуальные особенности физического и психического развития;</p> <p><b>характеризовать</b> основные формы организации занятий физической культурой, определять их</p>	16	5

	<p>соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.</p>	<p>туризма, охраны здоровья</p>	<p>физической культуры.</p>	<p>целевое назначение и знать особенности проведения;  <b>составлять</b> и <b>выполнять</b> индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;  <b>выполнять</b> комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;  <b>составлять</b> и <b>проводить</b> комплексы физических упражнений различной направленности;  <b>определять</b> уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;  <b>проводить</b> мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;  <b>проводить</b> мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;  <b>осуществлять</b> судейство в избранном виде спорта;  <b>составлять</b> и <b>выполнять</b> комплексы специальной физической подготовки.</p>		
--	---	---------------------------------	-----------------------------	---	--	--



## Планируемые результаты изучения учебного предмета

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования 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*

## Поурочное планирование 10 класс

1 четверть -18 часов

Лёгкая атлетика – 18 часов

- Урок 1. Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка
- Урок 2. ТБ на уроках лёгкой атлетики: беговые упражнения, старты. Овладение техникой спринтерского бега. Бег с ускорением от 70 до 80 м.
- Урок 3. Бег 100 м.
- Урок 4. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе.
- Урок 5. Бег 200- 3000 м. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).
- Урок 6. Овладение техникой метания гранаты в цель и на дальность. Метание гранаты с расстояния.
- Урок 7. Метание гранаты на дальность.
- Урок 8. Совершенствование прыжка в длину с места.
- Урок 9. Прыжки в длину с места.
- Урок 10. Беговые и прыжковые упражнения.
- Урок 11. Совершенствование прыжка в высоту способом перешагивания.
- Урок 12. Кросс до 15 мин (в равномерном и переменном темпе.)
- Урок 13. Челночный бег 3\*10 м
- Урок 14. Чередование бега в равномерном темпе с ходьбой- 500 м, бег 100-200 м.
- Урок 15. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие силовых способностей (броски набивного мяча).
- Урок 16. Развитие силовых способностей, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание, подъём туловища.
- Урок 17. Общая выносливость. Прыжки со скакалкой за 1 мин
- Урок 18. Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

2 четверть – 14 часов Волейбол -7 часов

- Урок 19. ТБ на уроках по волейболу. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.
- Урок 20. Освоение техники приема и передачи мяча.
- Урок 21. Технические приёмы и тактические действия приема и передачи. Нижняя прямая подача.
- Урок 22. Освоение техники прямого нападающего удара.
- Урок 23. Совершенствование техники защитных действий.
- Урок 24. Учебная игра
- Урок 25. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим воспитанием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Баскетбол – 7 часов

Урок 26. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. ТБ на уроках по баскетболу. Овладение техникой передвижений. Остановок. Поворотов и стоек с мячом.

Урок 27. Совершенствование техники ведения мяча.

Урок 28. Совершенствование техники бросков мяча

Урок 29. Штрафной бросок

Урок 30. Технические приёмы и тактические действия. Освоение индивидуальной техники защиты.

Урок 31. Учебная игра.

Урок 32. Учебная игра. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов-баскетболистов. Результативность участия баскетболистов России в Олимпийских играх.

3 четверть -20 ч

Лыжная подготовка – 16 часов

Урок 33-34. Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений

Урок 35. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Спуски.

Урок 36. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Спуски.

Урок 37. Одновременный одношажный ход. Бесшажный ход.

Урок 38. Ускорение 3 x 200. Прохождение дистанции 3-4 км.

Урок 39. Ускорение 3 x 200. Прохождение дистанции 3-4 км.

Урок 40. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход.

Урок 41. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход.

Урок 42. ОРУ для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы

Урок 43. Прохождение дистанции 2-3 км. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Урок 44. Прохождение дистанции 2-3 км. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Урок 45. Спуски. Торможение «плугом».

Урок 46. Совершенствование техники лыжных ходов

Урок 47. Совершенствование техники лыжных ходов

Урок 48. Способы закаливания организма, простейшие приёмы самомассажа.

Самоконтроль.

Гимнастика - 4 часов

Урок 49. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз, элементы релаксации и аутотренинга. ТБ на уроках по гимнастике. Освоение строевых команд.

Урок 50. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Висы и упоры.

Урок 51. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с переворотом, перевороты).

Урок 52. Опорные прыжки. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

4 четверть -16 часов Футбол -7 часов

Урок 53. ТБ на уроках по футболу. Ведение мяча попеременно внешней и внутренней поверхностью стопы и изменяющейся скоростью.

Урок 54. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления.

Урок 55. Удар внутренней и внешней частью подъема. Удар серединой лба по летящему мячу.

Урок 56. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы, грудью.

Урок 57. «Обманные» действия с мячом и без мяча Учебная игра.

Урок 58. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Урок 59. Освоение тактики игры

Лёгкая атлетика - 9 часов

Урок 60. ТБ на уроках лёгкой атлетики: беговые упражнения, старты. Овладение техникой спринтерского бега. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Спортивная ходьба.

Урок 61. Бег на короткие дистанции. Бег 100 м

Урок 62. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе.

Урок 63. Бег на средние и длинные дистанции, кроссовый бег. Бег 200-3000 м. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Урок 64. Метания гранаты на дальность.

Урок 65. Совершенствование прыжка в длину с места.

Урок 66. Прыжки в длину с места.

Урок 67. Основы туристической подготовки. Беговые и прыжковые упражнения.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Урок 68. Барьерный бег. Совершенствование прыжка в высоту способом перешагивания

## Поурочное планирование. 11 класс

### Лёгкая атлетика – 18 часов

Урок 1. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Урок 2. ТБ на уроках лёгкой атлетики: беговые упражнения, старты. Овладение техникой спринтерского бега. Бег с ускорением от 70 до 80 м.

Урок 3. Бег 100 м. Зачет.

Урок 4. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе.

Урок 5. Бег 3000 м. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Зачет.

Урок 6. Овладение техникой метания гранаты в цель и на дальность. Метание гранаты с расстояния.

Урок 7. Метание гранаты на дальность. Зачет.

Урок 8. Совершенствование прыжка в длину с места.

Урок 9. Прыжки в длину с места. Зачет.

Урок 10. Беговые и прыжковые упражнения.

Урок 11. Совершенствование прыжка в высоту способом перешагивания. Зачет.

Урок 12. Кросс до 15 мин (в равномерном и переменном темпе.). Зачет.

Урок 13. Челночный бег 3\*10 м. Зачет.

Урок 14. Чередование бега в равномерном темпе с ходьбой - 500 м, бег 100-200 м. Зачет.

Урок 15. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие силовых способностей (броски набивного мяча). Зачет.

Урок 16. Развитие силовых способностей, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание, подъём туловища. Зачет.

Урок 17. Общая выносливость. Прыжки со скакалкой за 1 мин. Зачет.

Урок 18. Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

### Волейбол – 7 часов

Урок 19. ТБ на уроках по волейболу. Совершенствование техники приёма и передачи.

Урок 20. Верхняя боковая подача в две продольные зоны 6-3 и 1-2. Зачет.

Урок 21. Совершенствование техники подачи. Зачет.

Урок 22. Технические приемы и тактические действия. Верхняя прямая подача. Зачет.

Урок 23. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим воспитанием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Урок 24. Нападающие удары с удалённых от сетки передач. Зачет.

Урок 25. Учебная двусторонняя игра. Зачет.

### Баскетбол – 7 часов

Урок 26. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. ТБ на уроках по баскетболу. Баскетбол - передача мяча в движении.

Урок 27. Совершенствование техники ведения мяча. Зачет.

Урок 28. *Технические приемы и тактические действия.* Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Зачет.  
Урок 29. *Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.*  
Урок 30. *Бросок мяча в движении после ловли.* Зачет.  
Урок 31. *Учебная двусторонняя игра.* Зачет.  
Урок 32. *Учебная двусторонняя игра. Зачет. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов-баскетболистов. Результативность участия баскетболистов России в Олимпийских играх.*

#### Лыжная подготовка – 16 часов

Урок 33-34. *Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.*  
Урок 35-36. *Коньковый ход.* Зачет.  
Урок 37-38. *Попеременный четырехшажный ход.* Зачет.  
Урок 39-40. *Попеременные ходы.*  
Урок 41. *Преодоление препятствий на лыжах.* Зачет.  
Урок 42-43. *Спуск по размеченной трассе.* Зачет.  
Урок 44-45-46. *Передвижение на лыжах с чередованием лыжных ходов и скорость передвижения (мальчики – 3 км, девочки - 2 км).* Зачет.  
Урок 47. *Прохождение дистанции 2-3 км. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).*  
Урок 48. *Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Самоконтроль.*

#### Гимнастика - 4 часов

Урок 49. *Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз, элементы релаксации и аутотренинга. ТБ на занятиях по гимнастике.*  
Урок 50. *Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).* Мальчики: подъем в упор переворотом махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: вис, прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Зачет.  
Урок 51. *Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотом, перевороты).* Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Зачет.  
Урок 52. *Опорные прыжки.* Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Зачет.

#### Футбол – 7 часов

- Урок 53. ТБ на уроках по футболу. Ведение мяча попеременно внешней и внутренней поверхностью стопы и изменяющейся скоростью.
- Урок 54. Обманные движения; остановка мяча внутренней стороной стопы.
- Урок 55. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места.
- Урок 56. Удар по катящемуся мячу внутренней частью стопы. Зачет.
- Урок 57. Групповые обманные действия. Зачет.
- Урок 58. «Жонглирование» мяча ногами. Зачет.
- Урок 59. Учебная игра футбол. Успехи российских спортсменов в современных олимпийских играх. Зачет.

*Лёгкая атлетика — 9 часов*

- Урок 60. ТБ на уроках лёгкой атлетики: беговые упражнения, старты. Овладение техникой спринтерского бега. Бег с ускорением от 70 до 80 м.
- Урок 61. *Бег на короткие дистанции.* Бег 100 м. Зачет.
- Урок 62. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе.
- Урок 63. *Бег на средние и длинные дистанции, кроссовый бег.* Бег 3000 м. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Зачет.
- Урок 64. Метание гранаты на дальность. Зачет.
- Урок 65. Совершенствование прыжка в длину с места.
- Урок 66. Прыжки в длину с места. Зачет.
- Урок 67. *Основы туристической подготовки.* Беговые и прыжковые упражнения. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).
- Урок 68. *Барьерный бег.* Совершенствование прыжка в высоту способом перешагивания.

**Описание учебно-методического  
и материально-технического обеспечения образовательной деятельности**

**Учебно–методическое обеспечение:**

Учебники (автор, год издания, издательство, гриф)	Количество (штук)
В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура 10-11 классы, М. Просвещение, 2013, рекомендовано	

**Электронные ресурсы:**

<http://minobr.rkomi.ru>

<http://www.sportrk.ru>

<http://syktuo.ru>

<http://1сентября.рф>

<http://pedsovet.su>

<http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура>

<http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library>

<http://orient.vkomi.ru>

<http://uchkopilka.ru/fizicheskaya-kultura/programmy/item/1612-rabochaya-uchebnaya-programma-po-predmetu-fizicheskaya->

<http://www.school.edu.ru>

## Материально-техническое обеспечение

### Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование

#### Учебно-практическое оборудование

Козел гимнастический	1
Мост гимнастический подкидной	1
Маты гимнастические	10
Мяч набивной	
4 кг	10
4,5 кг	10
Мяч малый (мягкий)	2
Скакалка гимнастическая	10
Обруч гимнастический	10
Коврики массажные	10
Сетка для переноски и хранения мячей	1
Свисток	1
Секундомер	1
Штанга (25 кг)	2
Гантели	
2 кг	10
3 кг	10
5 кг	10
Резинка для прыжков в высоту	1
Рулетка измерительная (5 м)	1
Мячи волейбольные	10
Мячи баскетбольные	10
Мячи футбольные	10
Насос для накачивания мячей	1
Палки гимнастические	17
Сетка волейбольная	1
Ворота для мини-футбола	2
Сетка для ворот мини-футбола	2
Лыжи	20 пар
Крепления лыжные	20 пар
Ботинки лыжные	20 пар
Палки лыжные	20 пар
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и стекой	2
Аптечка медицинская	1

<b>СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ</b>		
Спортивный зал (аренда)	1	С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
Кабинет учителя	1	Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1	
<b>ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)</b>		
Легкоатлетическая дорожка	1	Кировский парк
Универсальная площадка (мини-футбола, баскетбол, волейбол)	1	Дворец пионеров
Лыжная трасса	1	Кировский парк