

Муниципальное образование муниципального района «Сосногорск»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №5» г. Сосногорска
(МБОУ «СОШ №5» г. Сосногорска)

СОГЛАСОВАНО
Методическим советом
МБОУ «СОШ №5»
Протокол №1
от «31»августа 2020г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №5»
г. Сосногорска
_____ А.А.Фильченкова
Приказ от 31.08.2020 №114

Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

(наименование учебного предмета)

среднее общее образование (базовый уровень)

(уровень образования)

2020-2022 гг. (два года)

(срок реализации программы)

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, в соответствии с Примерной основной общеобразовательной программой среднего общего образования, одобренной решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28.06.2016г. №2/16-з).

Программа разработана:
Учителем физической культуры
Чикеневой Е.М.

Сосногорск
2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» на уровне среднего общего образования разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. №413 (с изменениями и дополнениями от 29.12.2014 г., 31.12.2015 г., 29.06.2017 г.);
- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол заседания Федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 28.06.2016 г. №2/16-з);
- Авторской программы Лях В.И. по физической культуре 10-11 классы;
- Нормативного локального акта МБОУ «СОШ №5» г.Сосногорска, регламентирующего порядок разработки, рассмотрения и утверждения рабочих программ учебных предметов;
- Учебного плана МБОУ «СОШ №5» г.Сосногорска.

Обучение осуществляется по следующему учебнику:

1. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций : базовый уровень / В.И. Лях. - 7-е изд., перераб. И доп. - М. : Просвещение, 2019. - 271 с. : ил. - ISBN 978-5-09-071625 - 3.

Для реализации рабочей программы в Учебном плане муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения МБОУ «СОШ №5» г.Сосногорска в 10-11 классах отводится 204 часа (из расчета 3 часа в неделю).

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

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.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

СОДЕРЖАНИЕ

Базовый уровень

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

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

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей *направленностью*.

Лёгкая атлетика

Беговые упражнения; Бег на короткие и длинные дистанции; Прыжковые упражнения; Метание гранаты на дальность и меткость.

Баскетбол

Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча.

Волейбол

Игровые стойки и перемещения игрока; Нижняя прямая подача; Прием мяча снизу двумя руками в парах; Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону; Нижняя прямая подача; Прием мяча снизу двумя руками после подачи; Передача сверху двумя руками в парах через сетку; Нападающий удар после подбрасывания партнером.

Футбол

Овладение техникой ударов по воротам: удары по воротам, попадания мячом в цель; Освоение ударов по мячу и остановок мяча

Гимнастика с элементами акробатики

Организуемые команды и приемы; Прыжки через скакалку; Акробатические упражнения; Составление и выполнение комбинаций из изученных акробатических элементов; Выполнять опорный прыжок через козла «ноги врозь» (д), «согнув ноги» (м); Учить кувырок вперед в стойку на лопатках.

Лыжные гонки

Прохождение дистанции до 5 км; Одновременный бесшажный ход; Спуск в низкой стойке; Переход от одновременных ходов к попеременному двухшажному; Одновременный двухшажный коньковый ход; Подъем скользящим шагом; Спуск в основной стойке Одновременный двухшажный коньковый ход; Поворот «плугом»; Поворот «упором».

Плавание

Правила поведения и техника безопасности в бассейне и на открытых водоемах.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Прикладно - ориентированная подготовка

Прикладно - ориентированная физическая подготовка.

Физическая подготовка.

Упражнения для развития основных физических качеств.

Гимнастика с основами акробатика

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки)

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол

Развитие быстроты, силы, выносливости.

10 класс

Раздел	Тема урока	Кол-во часов
Лёгкая атлетика	Техника безопасности на уроке легкой атлетики. Методика и содержание учебного процесса.	1
	Совершенствование старта в беге, стартовый разгон, финиширование	1
	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1
	Контроль: 100 метров. Прыжок в длину с разбега.	1
	Развитие выносливости. Бег в режиме умеренной интенсивности до 1000м.	1
	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1
	Контроль прыжка в длину с разбега. 6-и минутный бег.	1
	Контроль: 2000 м (дев.) 3000 (мал).	1
	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1
	Контроль: метания мяча на дальность (150 гр.) (дев.), 500 гр. (мал.)	1
	Бег по пересеченной местности 2 км.	1
Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1	
Баскетбол	Техника безопасности на уроке баскетбола. Основы обучения и самообучения двигательным действиям	1
	Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча. Остановка прыжком, шагом	1
	Игра в баскетбол	1
	Закрепление двухшажного ритма в остановках. Прыжки с места, в движении вверх, с доставанием предметов.	1
	Бег с изменением направления и скорости. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока.	1
	Игра в баскетбол	1
	Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	1
	Бег с изменением направления и скорости. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока	1
	Повороты с мячом. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
	Игра в баскетбол	1
	Бросок мяча в движении двумя руками от головы.	1
	Повороты с мячом. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника..	1
	Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока.	1
	Игра в баскетбол	1
	Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.	1
	Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления	1
	Бросок мяча в движении двумя руками от головы.	1
	Игра в баскетбол	1
	Изучить бросок мяча двумя руками от головы с места сопротивлением. Быстрый прорыв (2*1).	1
	Игра в баскетбол	1

Гимнастика с основами акробатики	Техника безопасности на уроке гимнастики. Обучение правильной осанке.	1
	Организующие команды и приемы. Прыжки через скакалку. Силовая подготовка.	1
	Подвижные игры на материале гимнастики	1
	Акробатические упражнения. Учить кувырок вперед в стойку на лопатках	1
	Акробатические упражнения	1
	Подвижные игры на материале гимнастики	1
	Акробатические упражнения	1
	Составление и выполнение комбинаций из изученных акробатических элементов	1
	Подвижные игры на материале гимнастики	1
	Контроль: акробатических упражнений	1
	Учить опорный прыжок через козла «ноги врозь» (д), «согнув ноги» (м).	1
	Подвижные игры на материале гимнастики	1
	Учить опорный прыжок через козла «ноги врозь» (д), «согнув ноги» (м).	1
	Контроль: опорного прыжка через козла «ноги врозь» (д), «согнув ноги» (м).	1
	Подвижные игры на материале гимнастики	1
Волейбол	Техника безопасности на уроке волейбола. Профилактика травматизма	1
	Игровые стойки волейболиста. Перемещения и остановки в различных стойках. Нижняя прямая подача.	1
	Игра в волейбол	1
	Передача сверху двумя руками в парах через сетку.	1
	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача.	1
	Игра в волейбол	1
	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача.	2
	Передача сверху двумя руками в парах через сетку	1
	Игра в волейбол	1
	Передача сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача	1
	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1
Игра в волейбол	1	
Лыжная подготовка	Техника безопасности на уроке лыжной подготовки. Физическое развитие и его связь с занятиями физическими упражнениям	1
	Подбор лыж, палок, ботинок. Передвижение на лыжах 1 км.	1
	Подвижные игры на материале лыжной подготовки	1
	Скользкий шаг. Прохождение дистанции до 5 км.	1
	Спуск в основной стойке. Одновременный бесшажный ход.	1
	Подвижные игры на материале лыжной подготовки	1
	Спуск в низкой стойке. Переход от одновременных ходов к попеременному двухшажному.	1
	Переход от одновременных ходов к попеременному двухшажному. Одновременный одношажный ход.	1
Подвижные игры на материале лыжной подготовки	1	

	Переход от одновременных ходов к попеременному двухшажному. Изменение стоек спуска.	1
	Одновременный двухшажный коньковый ход. Подъем скользящим шагом.	1
	Подвижные игры на материале лыжной подготовки	1
	Одновременный двухшажный коньковый ход. Поворот «плугом».	1
	Одновременный двухшажный коньковый ход. Поворот «упором».	1
	Подвижные игры на материале лыжной подготовки	1
	Поворот переступанием в движении. Одновременный двухшажный коньковый ход.	1
	Одновременный двухшажный коньковый ход. Повторное прохождение отрезков.	1
	Подвижные игры на материале лыжной подготовки	1
	Одновременный двухшажный коньковый ход. Непрерывное движение 2км.	1
	Контроль: 3 км (дев.) 5 км. (мал.) свободным ходом.	1
	Подвижные игры на материале лыжной подготовки	1
Футбол	Техника безопасности на уроках футбола. Овладение техникой ударов по воротам: удары по воротам, попадания мячом в цель	1
	Освоение ударов по мячу и остановок мяча	1
	Игра в мини - футбол	2
Баскетбол	Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока.	1
	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2*1).	1
	Игра в баскетбол	1
	Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока.	1
	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2*1).	1
	Игра в баскетбол	1
	Изучение передачи мяча в тройках со сменой места	1
	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.	1
Лёгкая атлетика	Техника безопасности на л/а. Игры народов Коми.	1
	Контроль: «челночный бег 3*10».	1
	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1
	Бег из различных исходных положений. Челночный бег.	2
	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1
	Контроль: 2 км (дев.) 3 км (мал.).	1
	Развитие выносливости в беге до 3 км	1
Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1	
Плавание	Правила поведения и техника безопасности в бассейне и на открытых водоемах.	1

11 класс

Раздел	Тема урока	Кол-во часов
Лёгкая атлетика	Техника безопасности на уроке легкой атлетики. Методика и содержание учебного процесса.	1
	Совершенствование старта в беге, стартовый разгон, финиширование	1
	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1
	Контроль: 100 метров. Прыжок в длину с разбега.	1
	Развитие выносливости. Бег в режиме умеренной интенсивности до 1000м.	1
	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1
	Контроль прыжка в длину с разбега. 6-и минутный бег.	1
	Контроль: 2000 м (дев.) 3000 (мал).	1
	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1
	Контроль: метания мяча на дальность (150 гр.) (дев.), 500 гр. (мал.)	1
	Бег по пересеченной местности 2 км.	1
Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1	
Баскетбол	Техника безопасности на уроке баскетбола. Основы обучения и самообучения двигательным действиям	1
	Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча. Остановка прыжком, шагом	1
	Игра в баскетбол	1
	Закрепление двухшажного ритма в остановках. Прыжки с места, в движении вверх, с доставанием предметов.	1
	Бег с изменением направления и скорости. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока.	1
	Игра в баскетбол	1
	Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	1
	Бег с изменением направления и скорости. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока	1
	Повороты с мячом. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
	Игра в баскетбол	1
	Бросок мяча в движении двумя руками от головы.	1
	Повороты с мячом. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника..	1
	Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока.	1
	Игра в баскетбол	1
	Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.	1
	Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления	1
	Бросок мяча в движении двумя руками от головы.	1
	Игра в баскетбол	1
	Изучить бросок мяча двумя руками от головы с места сопротивлением. Быстрый прорыв (2*1).	1
	Игра в баскетбол	1

Гимнастика с основами акробатики	Техника безопасности на уроке гимнастики. Обучение правильной осанке.	1
	Организирующие команды и приемы. Прыжки через скакалку. Силовая подготовка.	1
	Подвижные игры на материале гимнастики	1
	Акробатические упражнения. Учить кувырок вперед в стойку на лопатках	1
	Акробатические упражнения	1
	Подвижные игры на материале гимнастики	1
	Акробатические упражнения	1
	Составление и выполнение комбинаций из изученных акробатических элементов	1
	Подвижные игры на материале гимнастики	1
	Контроль: акробатических упражнений	1
	Учить опорный прыжок через козла «ноги врозь» (д), «согнув ноги» (м).	1
	Подвижные игры на материале гимнастики	1
	Учить опорный прыжок через козла «ноги врозь» (д), «согнув ноги» (м).	1
	Контроль: опорного прыжка через козла «ноги врозь» (д), «согнув ноги» (м).	1
	Подвижные игры на материале гимнастики	1
Волейбол	Техника безопасности на уроке волейбола. Профилактика травматизма	1
	Игровые стойки волейболиста. Перемещения и остановки в различных стойках. Нижняя прямая подача.	1
	Игра в волейбол	1
	Передача сверху двумя руками в парах через сетку.	1
	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача.	1
	Игра в волейбол	1
	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача.	2
	Передача сверху двумя руками в парах через сетку	1
	Игра в волейбол	1
	Передача сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача	1
	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1
Игра в волейбол	1	
Лыжная подготовка	Техника безопасности на уроке лыжной подготовки. Физическое развитие и его связь с занятиями физическими упражнениям	1
	Подбор лыж, палок, ботинок. Передвижение на лыжах 1 км.	1
	Подвижные игры на материале лыжной подготовки	1
	Скользкий шаг. Прохождение дистанции до 5 км.	1
	Спуск в основной стойке. Одновременный бесшажный ход.	1
	Подвижные игры на материале лыжной подготовки	1
	Спуск в низкой стойке. Переход от одновременных ходов к попеременному двухшажному.	1
	Переход от одновременных ходов к попеременному двухшажному. Одновременный одношажный ход.	1
Подвижные игры на материале лыжной подготовки	1	

	Переход от одновременных ходов к попеременному двухшажному. Изменение стоек спуска.	1
	Одновременный двухшажный коньковый ход. Подъем скользящим шагом.	1
	Подвижные игры на материале лыжной подготовки	1
	Одновременный двухшажный коньковый ход. Поворот «плугом».	1
	Одновременный двухшажный коньковый ход. Поворот «упором».	1
	Подвижные игры на материале лыжной подготовки	1
	Поворот переступанием в движении. Одновременный двухшажный коньковый ход.	1
	Одновременный двухшажный коньковый ход. Повторное прохождение отрезков.	1
	Подвижные игры на материале лыжной подготовки	1
	Одновременный двухшажный коньковый ход. Непрерывное движение 2км.	1
	Контроль: 3 км (дев.) 5 км. (мал.) свободным ходом.	1
	Подвижные игры на материале лыжной подготовки	1
Футбол	Техника безопасности на уроках футбола. Овладение техникой ударов по воротам: удары по воротам, попадания мячом в цель	1
	Освоение ударов по мячу и остановок мяча	1
	Игра в мини - футбол	2
Баскетбол	Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока.	1
	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2*1).	1
	Игра в баскетбол	1
	Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока.	1
	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2*1).	1
	Игра в баскетбол	1
	Изучение передачи мяча в тройках со сменой места	1
	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.	1
Лёгкая атлетика	Техника безопасности на л/а. Игры народов Коми.	1
	Контроль: «челночный бег 3*10».	1
	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1
	Бег из различных исходных положений. Челночный бег.	2
	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1
	Контроль: 2 км (дев.) 3 км (мал.).	1
	Развитие выносливости в беге до 3 км	1
	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1
Плавание	Правила поведения и техника безопасности в бассейне и на открытых водоемах.	1

**Описание материально-технического обеспечения
образовательного процесса**

**Материально-техническое обеспечение
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование**

Оборудование	Количество
Стенка гимнастическая	8
Козёл гимнастический	2
Конь гимнастический	1
Перекладина гимнастическая	1
Канат для лазанья с механизмом крепления	1
Скамейка гимнастическая жёсткая	4
Маты гимнастические	20
Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	18
Мяч малый (теннисный)	25
Скакалка гимнастическая	25
Обруч гимнастический	10
Турник навесной. Перекладина на шведскую стенку.	6
Лёгкая атлетика	
Планка для прыжков в высоту	-
Стойка для прыжков в высоту	2
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	2
Номера нагрудные	40
Мяч малый (теннисный)	40
Подвижные и спортивные игры	
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	8
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	2
Мячи баскетбольные для мини-игры	22
Сумка для переноса и хранения мячей	1
Жилетки игровые	30
Стойки волейбольные универсальные	2
Сетка волейбольная	1
Мячи волейбольные	10
Ворота для мини-футбола	2
Мячи футбольные	8
Табло судейское для ведения счёта TORRES	1
Компрессор для накачивания мячей	1
Свисток	4

Лыжи	
Лыжи	26
Палки лыжные	26
Эспандер лыжника	1
Измерительные приборы	
Комплект динамометров ручных	1
Тонometr автоматический	1
Спирометр сухой	1
Секундомер	1
Средства первой помощи	
Медицинская аптечка	1

Учебно – методическое обеспечение:

Электронные ресурсы:

<http://school-collection.edu.ru/>Единаяколлекцияцифровыхобразовательныхресурсов

<https://learningapps.org/>Электронныепособия по ФК для школьников

Онлайн-сервисы для создания дидактических материалов

<http://rebus1.com/>,

<http://puzzlecup.com/crossword-ru/>,

<http://www.purposegames.com/>,<http://www.jigsawplanet.com/>

<http://lib.sportedu.ru> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре

<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>