

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре 11 класс

Автор программы:
Учитель физической культуры
Яковлев Михаил Юрьевич

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена для обучающихся 11 класса на основе Федерального компонента государственного стандарта общего образования и авторской комплексной программы физического воспитания доктора педагогических наук В. И. Ляха и кандидата педагогических наук А. А. Зданевича и соответствует учебному плану МБОУ «Шемуршинская СОШ» на учебный год.

Для изучения предмета отводится 102 часа в учебный год (3 часа в неделю).

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей - климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, лыжные гонки).

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

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на: укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

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

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование

у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет **два раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

Задачи физического воспитания учащихся.

Задачи физического воспитания учащихся направлены на:

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

Информационно-методическое обеспечение

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классы
Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук
А.А.Зданевич 3-е издание испр.- Волгоград «Учитель» 2016.-169с.

Учебники:

1. Физическая культура 10-11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.
2. Автор: Н.Никитский, Плавание, Москва «Просвещение» 1981.

Содержание курса

Содержание программного материала имеет две основных части: базовую часть и вариативную (дифференцированную) часть. Для освоения базовых основ физической культуры в 11 классе отведено 75 часов, на вариативную часть - 27 часов Программа состоит из двух разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре» и практической части «Двигательные умения, навыки и способности»» Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Программный материал по этому разделу — осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по ходу некоторых уроков по 3-5 минут. Содержание раздела практической части ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья учащихся. Сохраняя определенную традиционность, раздел включает основные базовые виды программного материала - «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», « Спортивные игры», «Лыжная подготовка»» В связи с не имеющейся материальной базой, отведенные часы гимнастики брусья, параллельные брусья в базовой части заменены на силовую гимнастику. Вариативная часть распределена на следующие виды программного материала плавание, спортивные игры (баскетбол).

Распределение учебного времени на виды программного материала на год

№	Вид программного материала	Количество часов Зч.
1	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика.	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики.	18
1.4	Спортивные игры (баскетбол).	18
1.5	Лыжная подготовка	18
2	Вариативная часть	27
2.1	Плавание	9
2.2	Спортивные игры (волейбол, футбол)	18
	Всего часов	102

Требования к уровню подготовки по окончании 11 класса

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании **11 класса** должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;
- основные этапы развития физической культуры в России;
- упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств;
- правила регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях. Способы самоконтроля;
- основы обучения самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления;
- понятия темп, скорость, объем легкоатлетических упражнений
- содержание нового комплекса УГГ;
- значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей и правильной осанки;
- приемы закаливания во все времена года;
- правила спортивных игр.

Уметь:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

Демонстрировать:

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики), 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 11-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 7-9 шагов разбега прыжок в высоту способном, "перешагивание".

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с 4-5 шагов разбега; метать малый в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 12-14 м.(д), до 16 м.(м).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в длину; последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из трех элементов, или комбинацию, состоящую из трех гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырок назад в упор стоя на коленях ноги врозь, стойка на голове и руках (мальчики), мост и поворот в упор стоя на одном колене (д)

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

Критерии оценки

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Оценка успеваемости по физической культуре в 11 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах - за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 2,)
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.			
---	--	--	--

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.			
--	--	--	--

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике -путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Тематическое планирование по физической культуре для учащихся 11 классов – 3 часа в неделю.

№ урока	Тема урока	Количество часов, отводимых на изучение темы	Примечание
Легкая атлетика 11 часов.			
1	Инструктаж по охране труда Легкая атлетика как олимпийский вид спорта.	1	
2	Низкий старт. Спринтерский бег. Бег на 30 метров.	1	
3	Высокий старт	1	
4	Эстафетный бег.	1	
5	Развитие скоростных способностей. Бег на 500 метров	1	
6	Развитие скоростной выносливости. Бег на 60 метров.	1	
7	Развитие силовых и координационных способностей.	1	
8	Прыжок в длину с места.	1	
9	Прыжок в длину с разбега.	1	
10	Преодоление препятствий	1	
11	Кроссовая подготовка. Бег на 1000 м	1	
Спортивные игры (мини-футбол) 4 часов			
12	Инструктаж по футболу. Стойки и передвижения игрока.	1	
13	Техника приема мяча.	1	
14	Техника приема и передач мяча.	1	
15	Двусторонняя учебная игра футбол.	1	
Спортивные игры (баскетбол) 18 часов			
16	Инструктаж по баскетболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	
17-18	Ловля и передача мяча.	2	
19-20	Ведение мяча	2	
21-22	Ведение мяча с изменением направления.	2	
23-24	Бросок мяча с различных точек	2	
25-26	Бросок мяча после двух шагов.	2	
27-28	Бросок мяча в движении.	2	
29-30	Позиционное нападение	2	
31	Тактика свободного нападения	1	
32-33	Нападение свободным прорывом	2	
Гимнастика 15 часов			
34	Гимнастика элементами акробатики.	1	

35-36	Кувырок вперед, назад.	2	
37-38	Акробатические соединения из разученных элементов	2	
39-40	Упражнения в висах и упорах.	2	
41-42	Стойка на лопатках. Стойка на голове...	2	
43	Соединение в равновесии	1	
44	Переворот боком.	1	
45-46	Развитие координационных способностей.	2	
47	Развитие силовых способностей.	1	
48	Опорный прыжок через гимнастического козла.	1	
Лыжная подготовка 18 часов.			
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Основы теоретических знаний	1	
50	Техника попеременного и одновременного лыжных ходов	1	
51	Техника подъемов и спусков на склонах	1	
52	Подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево	1	
53	Техника торможения плугом и упором	1	
54	Элементы тактики лыжных гонок.	1	
55	Техника одновременного двухшажного конькового хода	1	
56	Дистанция 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности	1	
57	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1	
58-59	Техника одновременного одношажного конькового хода	2	
60	Лыжный спринт 1 км	1	
61-63	Совершенствование коньковых ходов	3	
64	Контрольный урок 3км-мальчики, 2 км-девочки	1	
65	Лыжная эстафета.	1	
66	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	
Плавание 9 часов.			
67	Личная гигиена и техника безопасности на уроках плавания.	1	
68-69	Техника дыхания, согласованные движения рук и ног.	2	
70	Кроль на груди	1	
71	Старты с тумбочки, воды	1	
72	Техника ныряния.	1	
73-74	Техника поворотов	2	
75	Первая медицинская помощь	1	
Спортивные игры (волейбол) 14 часов			
76-77	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2	
78-79	Прием мяча двумя руками снизу	2	
80-81	Прием и передача мяча снизу	2	

82-83	Прием и передача мяча сверху	2	
84-85	Подача мяча снизу	2	
86-87	Подача мяча сверху	2	
88-89	Нападающий удар	2	
Гимнастика 3 часа.			
90	Развитие силовых способностей.	1	
91-92	Атлетическая гимнастика	2	
Легкая атлетика 10 часов.			
93	Кроссовая подготовка. Бег на 500 м.	1	
94	Развитие силовой выносливости	1	
95	Бег на 1000 м	1	
96	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Бег на 30 м	1	
97	Эстафетный бег	1	
98	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м.	1	
99	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
100	Метание гранаты на дальность.	1	
101	Развитие силовых и координационных способностей.	1	
102	Прыжок в длину с разбега. Подведение итогов.	1	

Контрольно-измерительные материалы. (11 класс)

Оценки			Упражнения			Оценки		
			Девочки			Мальчики		
			Отлично	Хорошо	Удовлетвори- тельно	Отлично	Хорошо	Удовлетвори- тельно
Бег 60 м, с			9.4 и меньше	9.7	10.0	9.0и меньше	9.4	9.8
Бег 500 м, мин, с			2.00 и меньше	2.10	2.20	1,46 и меньше	1,55	2.0
Бег 1000 м, мин, с			4.30 и меньше	4.50	5,10	4,00 и меньше	4,20	4.90
Прыжок в длину, см			380и больше	350	330	410 и больше	380	360
Прыжок в высоту, см			110 и больше	100	80	120 и больше	110	90
Метание мяча (150 г), м			28 и больше	23	15	45 и больше	40	35
Бег 30 м, с			5.4 и меньше	5.7	6.1	4.7и меньше	5.2	5.4
Прыжок в длину с места, см			180 и больше	170	160	205 и больше	195	180
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин			110 и больше	91	90 и меньше	90 и больше	89-71	70 и меньше
Подтягивание (девочки из положения лежа), количество раз	16 и больше	13	7	10	8	5		
Поднимание	20 и больше	15	10	25 и больше	21	15		

туловища, количество раз за 30 с						
--	--	--	--	--	--	--

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по предмету физическая культура

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	Основная литература для учителя	
1.1	Лях В.И. Учебник Физическая культура 10-11 класс. Москва, Просвещение, 2013 г.	Д
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. Издание 3-е исправленное. Волгоград: Учитель, 2016.-169 стр.	Д
1.3	Рабочая программа по физической культуре	Д
2	Дополнительная литература для учителя	
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2	Никитский Б.Н. Плавание Москва Просвещение 1981 г.	Д
2.3	П.А.Киселев, С.Б.Киселева Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам. Москва, Глобус, 2008 г.	Д
2.4	М.В. Видякин. Внеклассные мероприятия по физической культуре в средней школе, Волгоград, 2004.	Д
2.5	Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. Москва 2006.	Д
2.6	С.Н.Андреев, Э.Г. Алиев. Мини-футбол в школе. Москва, Советский спорт, 2008 г.	Д
2.7	А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. Оценка качества по физической культуре. Дрофа, 2001.	Д
3	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1	Твой олимпийский учебник. Москва. «ФиС».2003	Д

4	Технические средства обучения	
4.1	Компьютер	Д
4.2	Аудиозаписи	Д
5	<i>Учебно-практическое оборудование</i>	
5.1	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2	Козел гимнастический	П
5.3	Канат для лазанья	П
5.4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.5	Стенка гимнастическая	П
5.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.7	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.8	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.9	Палка гимнастическая	К
5.10	Скакалка детская	К
5.11	Мат гимнастический	П
5.12	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.13	Кегли	К
5.14	Обруч детский	Д
5.15	Рулетка измерительная	К
5.16	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
5.17	Лыжи (с креплениями и палками)	П
5.18	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.19	Сетка волейбольная	Д
5.20	Аптечка	Д