

План использования оборудования в образовательном процессе
(физкультура) в 5- 11х классах

№ п/п	Наименование оборудования	Тема урока или наименование мероприятия
5 класс		
1	Беговая дорожка	Высокий старт
2	Эстафетные палочки, мячи	Встречная эстафета
3	Беговая дорожка, секундомер	Развитие скоростных качеств
4	Спортивная площадка, флажки, мячи, малые мячи, вертикальные и горизонтальные мишени	Подвижные игры: «Бег с флажками», «Разведчики и часовые», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Салки»
5	Беговая дорожка, секундомер	Бег в равномерном темпе
6	Рулетка	Прыжки в длину
7	Малые мячи, рулетка, флажки, вертикальные и горизонтальные мишени	Метание малого мяча
8	секундомер, полоса препятствий, спортивная площадка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий
9	Спортивная площадка, полоса препятствий	Подвижные игры: «Команда быстроногих», «Через кочки и пенечки», «Вызов номеров», «Паровозики», «Невод»
10	Учебное пособие	Теория: «Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье»
11	Спортивный зал	Строевые упражнения
12	Турник, маты гимнастические	Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы, подтягивание
13	Гимнастическая скамья, турник	Развитие силовых качеств
14	Учебное пособие	Теория: «Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки»
15	Спортивный зал, скакалки,	Подвижные игры: «Запрещенное движение», «Светофор». «Фигуры», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Удочка», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Прыгуны и пятнашки», «Два лагеря», «Смена капитана», «Бездомный заяц», «Челнок»
16	Гимнастические палки, обручи, мячи резиновые, малые мячи, гимнастическая скамья, скакалка	ОРУ с предметами
17	Гимнастические маты	Акробатические упражнения
18	Гимнастические палки, обручи, мячи резиновые, малые мячи, гимнастическая скамья, скакалка	Эстафеты
19	Волейбольные мячи, спортивная площадка, спортивный зал волейбольная сетка, волейбольные стойки	Волейбол
20	Волейбольные мячи, спортивная площадка, спортивный зал, волейбольная сетка	Подвижные игры: «Пасовка волейболистов», «Летучий мяч»
21	Волейбольные мячи	Встречные и линейные эстафеты, эстафеты с элементами волейбола
22	Спортивный зал, баскетбольные мячи, баскетбольные щиты, секундомер	Баскетбол
23	Учебные пособия	Теория: терминология баскетбола, правила

		соревнований,
6 класс		
24	Учебные пособия	Теория: терминология спринтерского бега; правила соревнований в спринтерском беге; терминология прыжков в длину; терминология метания; правила соревнований в прыжках; правила соревнований в метании; терминология кроссового бега
25	Спортивная площадка, беговая дорожка, секундомер	Высокий старт, стартовый разгон, финиширование, специальные беговые упражнения
26	Беговая дорожка, секундомер, флажки, эстафетные палочки	Эстафеты линейные, круговые, встречные
27	Беговая дорожка, секундомер	Развитие скоростных качеств
28	Рулетка, спортивный зал, спортивная площадка	Прыжки в длину
29	Теннисные мячи, вертикальные и горизонтальные мишени	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель
30	Спортивная площадка, теннисные мячи	Метание на дальность
31	Спортивная площадка, секундомер, флажки	Бег на средние дистанции
32	Спортивная площадка, спортивный зал, игра «Городок»	Подвижные игры: «Невод», «Круговая эстафета», «Городки»
33	Спортивная площадка, секундомер, полоса препятствий	Бег по пересеченной местности, преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий
34	Спортивная площадка, секундомер	Развитие выносливости
35	Спортивный зал	Строевые упражнения
36	Спортивный зал, турник, гимнастические маты	Вис лежа, вис присев, подтягивание
37	Спортивный зал, гимнастические маты, мячи, гимнастическая скамья, гимнастические палки, обручи, скакалки	Эстафеты
38	Учебные пособия	Теория: значение гимнастических упражнений для развития силовых качеств
39	Спортивный зал, гимнастические маты	Акробатические элементы
40	Спортивный зал, гимнастические маты, турник	Развитие скоростно-силовых качеств
41	Спортивный зал, гимнастические маты, скакалка, мячи, гимнастическая палка, турник, обручи	Развитие координации
42	Волейбольные мячи, спортивная площадка, спортивный зал, волейбольная сетка, волейбольные стойки, секундомер	волейбол
43	Волейбольные мячи, спортивная площадка, спортивный зал	Встречные и линейные эстафеты, эстафеты с элементами волейбола
44	Спортивный зал, баскетбольные мячи, баскетбольные щиты, секундомер	Баскетбол
45	Учебные пособия	Теория: терминология баскетбола, правила игры в баскетбол

7 класс		
46	Спортивная площадка, секундомер, беговая дорожка, флажки, эстафетные палочки, спортивный зал, рулетка	Спринтерский бег, эстафетный бег (высокий старт, стартовый разгон, беговые упражнения, челночный бег, финиширование)
47	Спортивная площадка, секундомер, беговая дорожка, флажки, эстафетные палочки	Развитие скоростных качеств
48	Спортивная площадка, рулетка, спортивный зал	Прыжки в длину
49	Спортивная площадка, теннисные мячи, рулетка, флажки	Метание малого мяча
50	Беговая дорожка, секундомер, флажки, спортивная площадка, спортивный зал	Развитие скоростно-силовых качеств
51	Учебные пособия	Теория: правила соревнований по прыжкам в длину, правила соревнований в спринтерском беге, правила соревнований в беге на средние дистанции
52	Флажки, мячи, эстафетные палочки, скакалки, спортивная площадка, спортивный зал	Эстафеты
53	Спортивная площадка, секундомер	Бег на средние дистанции
54	Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные	Спортивные игры
55	Спортивная площадка, секундомер, полоса препятствий, горизонтальные и вертикальные препятствия	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий
56	Спортивная площадка, секундомер	Развитие выносливости
57	Спортивный зал	Строевые упражнения
58	Турник, спортивный зал, гимнастические маты	Висы
59	Спортивный зал, мячи, гимнастические палки, обручи, скакалки, гимнастическая скамья, гимнастические маты	ОРУ
60	Спортивный зал, мячи, гимнастические палки, обручи, скакалки, гимнастическая скамья, гимнастические маты	Эстафеты
61	Спортивный зал, маты гимнастические	Акробатические упражнения
62	Спортивный зал, гимнастические маты, турник, спортивные коврики	Развитие силовых качеств
63	Спортивный зал, спортивная площадка, секундомер, волейбольные мячи, волейбольная сетка	Волейбол
64	Учебные пособия	Теория: правила игры в волейбол; баскетбол
65	Спортивный зал, секундомер, баскетбольные мячи	Баскетбол
66	Гимнастическая скамья, скакала,	Развитие координации

	обручи, мячи, спортивный зал, спортивная площадка	
8 класс		
67	Спортивная площадка, беговая дорожка, секундомер, флажки, эстафетные палочки	Спринтерский бег, эстафетный бег (низкий старт, стартовый разгон, финиширование, специальные беговые упражнения, передача эстафетной палочки, развитие скоростных качеств)
68	Рулетка, спортивная площадка, спортивный зал	Прыжки в длину
69	Спортивная площадка, рулетка, горизонтальные и вертикальные мишени, теннисные мячи	Метание на дальность и в цель
70	Спортивная площадка, флажки, беговая дорожка, секундомер	Бег на средние дистанции (развитие выносливости)
71	Учебные пособия	Теория: правила использования легкоатлетических упражнения для развития скоростно-силовых качеств
72	Футбольные мячи, волейбольные мячи, бадминтон, баскетбольные мячи	Спортивные игры
73	Спортивная площадка, полоса препятствий, горизонтальные и вертикальные препятствия, секундомер	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий, развитие выносливости
74	Спортивный зал	Строевые упражнения
75	Турник, спортивный зал, гимнастические маты	Висы
76	Спортивный зал, мячи, гимнастические палки, обручи, скакалки, гимнастическая скамья, гимнастические маты	ОРУ
77	Спортивный зал, мячи, гимнастические палки, обручи, скакалки, гимнастическая скамья, гимнастические маты	Эстафеты
78	Спортивный зал, маты гимнастические	Акробатические упражнения
79	Спортивный зал, гимнастические маты, турник, спортивные коврики	Развитие силовых качеств
80	Спортивный зал, спортивная площадка, секундомер, волейбольные мячи, волейбольная сетка	Волейбол
81	Учебные пособия	Теория: правила игры в волейбол; баскетбол
82	Спортивный зал, секундомер, баскетбольные мячи	Баскетбол
83	Гимнастическая скамья, скакалка, обручи, мячи, спортивный зал, спортивная площадка	Развитие координации
9 класс		
84	Спортивная площадка, беговая дорожка, секундомер, флажки, эстафетные палочки	Спринтерский бег, эстафетный бег (низкий старт, стартовый разгон, финиширование, специальные беговые упражнения, передача эстафетной палочки, развитие скоростных качеств)
85	Рулетка, спортивная площадка,	Прыжки в длину

	спортивный зал	
86	Спортивная площадка, рулетка, горизонтальные и вертикальные мишени, теннисные мячи	Метание на дальность и в цель
87	Спортивная площадка, флажки, беговая дорожка, секундомер	Бег на средние дистанции (развитие выносливости)
88	Учебные пособия	Теория: правила использования легкоатлетических упражнения для развития скоростно-силовых качеств
89	Футбольные мячи, волейбольные мячи, бадминтон, баскетбольные мячи	Спортивные игры
90	Спортивная площадка, полоса препятствий, горизонтальные и вертикальные препятствия, секундомер	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий, развитие выносливости
91	Спортивный зал	Строевые упражнения
92	Турник, спортивный зал, гимнастические маты	Висы
93	Спортивный зал, мячи, гимнастические палки, обручи, скакалки, гимнастическая скамья, гимнастические маты	ОРУ
94	Спортивный зал, мячи, гимнастические палки, обручи, скакалки, гимнастическая скамья, гимнастические маты	Эстафеты
95	Спортивный зал, маты гимнастические	Акробатические упражнения
96	Спортивный зал, гимнастические маты, турник, спортивные коврики	Развитие силовых качеств
97	Спортивный зал, спортивная площадка, секундомер, волейбольные мячи, волейбольная сетка	Волейбол
98	Учебные пособия	Теория: правила игры в волейбол; баскетбол
99	Спортивный зал, секундомер, баскетбольные мячи	Баскетбол
100	Гимнастическая скамья, скакалка, обручи, мячи, спортивный зал, спортивная площадка	Развитие координации
10 класс		
101	Спортивная площадка, беговая дорожка, секундомер, флажки, эстафетные палочки	Спринтерский бег, эстафетный бег (низкий старт, стартовый разгон, финиширование, специальные беговые упражнения, передача эстафетной палочки, челночный бег, развитие скоростных качеств)
102	Рулетка, спортивная площадка, спортивный зал	Прыжки в длину
103	Спортивная площадка, рулетка, горизонтальные и вертикальные мишени, теннисные мячи, гранаты	Метание на дальность и в цель
104	Спортивная площадка, флажки, беговая дорожка, секундомер	Бег на средние дистанции (развитие выносливости)
105	Учебные пособия	Теория: биохимические основы бега; биохимические

		основы прыжков; биохимические основы метания мяча
106	Футбольные мячи, волейбольные мячи, бадминтон, баскетбольные мячи	Спортивные игры
107	Спортивная площадка, полоса препятствий, горизонтальные и вертикальные препятствия, секундомер	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий, развитие выносливости
108	Спортивный зал	Строевые упражнения
109	Турник, спортивный зал, гимнастические маты	Висы
110	Спортивный зал, мячи, гимнастические палки, обручи, скакалки, гимнастическая скамья, гимнастические маты, гантели	ОРУ
111	Спортивный зал, мячи, гимнастические палки, обручи, скакалки, гимнастическая скамья, гимнастические маты	Эстафеты
112	Спортивный зал, маты гимнастические	Акробатические упражнения
113	Спортивный зал, гимнастические маты, турник, спортивные коврики, гантели	Развитие силовых качеств
114	Спортивный зал, спортивная площадка, секундомер, волейбольные мячи, волейбольная сетка	Волейбол
115	Учебные пособия	Теория: правила игры в волейбол; баскетбол
116	Спортивный зал, секундомер, баскетбольные мячи	Баскетбол
117	Гимнастическая скамья, скакалка, обручи, мячи, спортивный зал, спортивная площадка	Развитие координации
11 класс		
118	Спортивная площадка, беговая дорожка, секундомер, флажки, эстафетные палочки	Спринтерский бег, эстафетный бег (низкий старт, стартовый разгон, финиширование, специальные беговые упражнения, передача эстафетной палочки, развитие скоростных качеств)
119	Рулетка, спортивная площадка, спортивный зал	Прыжки в длину
120	Спортивная площадка, рулетка, горизонтальные и вертикальные мишени, теннисные мячи	Метание на дальность и в цель
121	Спортивная площадка, флажки, беговая дорожка, секундомер	Бег на средние дистанции (развитие выносливости)
122	Учебные пособия	Теория: правила соревнований по метанию; правила соревнований по прыжкам в длину; дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями
123	Футбольные мячи, волейбольные мячи, бадминтон, баскетбольные мячи	Спортивные игры
124	Спортивная площадка, полоса препятствий, горизонтальные и	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий, развитие выносливости

	вертикальные препятствия, секундомер	
125	Спортивный зал	Строевые упражнения
126	Турник, спортивный зал, гимнастические маты	Висы
127	Спортивный зал, мячи, гимнастические палки, обручи, скакалки, гимнастическая скамья, гимнастические маты	ОРУ
128	Спортивный зал, мячи, гимнастические палки, обручи, скакалки, гимнастическая скамья, гимнастические маты	Эстафеты
129	Спортивный зал, маты гимнастические	Акробатические упражнения
130	Спортивный зал, гимнастические маты, турник, спортивные коврики	Развитие силовых качеств
131	Спортивный зал, спортивная площадка, секундомер, волейбольные мячи, волейбольная сетка	Волейбол
132	Учебные пособия	Теория: правила игры в волейбол; баскетбол
133	Спортивный зал, секундомер, баскетбольные мячи	Баскетбол
134	Гимнастическая скамья, скакалка, обручи, мячи, спортивный зал, спортивная площадка	Развитие координации