

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 5

Принята  
педагогическим советом школы  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2012г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

«Утверждаю»  
Директор МБОУ СОШ № 5  
\_\_\_\_\_ Е.И. Гордеева  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2012г.

**Рабочая программа  
основного общего образования  
по физической культуре**

**для учащихся 5 – 9 классов**

*Базовый уровень*

Срок реализации программы 5 лет

*Разработчик программы:*

**Булыченко**

**Лариса Васильевна –**

учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

п.г.т. Сафоново  
2012 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа основного общего образования по предмету «Физическая культура» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре, утверждённого приказом Минобрнауки России от 05.03.2004г. № 1089;
3. Федерального базисного учебного плана (Базисный учебный план, утверждённый приказом Министерства образования РФ № 1312; от 09.03.2004г.);
4. Учебного плана МБОУСОШ № 5;
5. Примерной программы основного общего образования по физической культуре.

Учебно-методический комплекс представлен учебниками:

1. Матвеев А.П. Физическая культура. 5 кл. М., «Просвещение» 2012г., 2013г.
2. Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 кл. М., «Просвещение» 2012г., 2013г.
3. Матвеев А.П. Физическая культура. 9-9 кл. М., «Просвещение» 2012г., 2013г., 2014г.

### Назначение программы

Рабочая программа по физической культуре определяет инвариантную (обязательную) часть учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и дает распределение учебных часов на их изучение.

### Структура рабочей программы

Рабочая программа по физической культуре включает три раздела: пояснительную записку; основное содержание с распределением учебных часов по разделам; требования к уровню подготовки выпускников.

### Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трём основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В рабочей программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности»

даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. *Во втором разделе* «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). *В третьем разделе* «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

**Вторая содержательная линия** «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. *В первом разделе* «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. *Во втором разделе* «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. *В третьем разделе* «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

### **Цели**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся 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. В соответствии с этим, рабочая программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

### **Место предмета в базисном учебном плане**

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 510 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования, из расчета 3 часов в неделю с 5 по 9 классы (таблица № 1).

Таблица № 1

Четверть	Классы					Всего часов
	5	6	7	8	9	
I	27	27	27	27	27	135
II	21	21	21	21	21	105
III	30	30	30	30	30	150
IV	24	24	24	24	24	120
Год	102	102	102	102	102	510

Из-за отсутствия условий в школе на прохождения учебного материала «Плавательные упражнения» время, отведённое, в примерной программе на прохождения этого учебного материала перераспределено в рабочей программе на изучение раздела «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью». В рабочей программе время, отведённое примерной программой на другие разделы, сохранено.

### **Общеучебные умения, навыки и способы деятельности**

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

#### В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

#### В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять планы и конспекты;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

#### В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности.

### **Результаты обучения**

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».



**Распределение учебного материала по четвертям с 5 по 9 классы**

Название содержательной линии и разделов	5 класс					6 класс					7 класс					8 класс					9 класс				
	Всего	I чет	II чет	III чет	IV чет	Всего	I чет	II чет	III чет	IV чет	Всего	I чет	II чет	III чет	IV чет	Всего	I чет	II чет	III чет	IV чет	Всего	I чет	II чет	III чет	IV чет
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>19</b>	2	1	4	12	<b>19</b>	2	1	4	12	<b>20</b>	2	2	4	12	<b>22</b>	3	4	4	11	<b>22</b>	3	4	4	11
<i>Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности</i>	<b>2</b>	-	-	-	2	<b>2</b>	-	-	-	2	<b>2</b>	-	-	-	2	<b>3</b>	-	-	-	3	<b>3</b>	-	-	-	3
<i>Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью</i>	<b>15</b>	-	1	4	10	<b>15</b>	-	1	4	10	<b>16</b>	-	2	4	10	<b>16</b>	-	4	4	8	<b>16</b>	-	4	4	8
<i>Способы физкультурно-оздоровительной деятельности</i>	<b>2</b>	2	-	-	-	<b>2</b>	2	-	-	-	<b>2</b>	2	-	-	-	<b>3</b>	3	-	-	-	<b>3</b>	3	-	-	-
<b>Спортивно – оздоровительная деятельность</b>	<b>83</b>	25	20	26	12	<b>83</b>	25	20	26	12	<b>82</b>	25	19	26	12	<b>80</b>	24	17	26	13	<b>80</b>	24	17	26	13
<i>Знания о спортивно – оздоровительной деятельности</i>	<b>2</b>	2	-	-	-	<b>2</b>	2	-	-	-	<b>2</b>	2	-	-	-	<b>3</b>	1	-	2	-	<b>3</b>	1	-	2	-
<i>Физическое совершенствование со спортивно–</i>	<b>79</b>	23	20	26	12	<b>79</b>	23	20	26	12	<b>78</b>	23	19	26	12	<b>74</b>	23	17	24	13	<b>74</b>	23	17	24	13

<i>оздоровительной направленностью</i>																									
Акробатические упражнения и комбинации	<b>10</b>	-	10	-	-	<b>10</b>	-	10	-	-	<b>9</b>	-	9	-	-	<b>9</b>	-	9	-	-	<b>9</b>	-	9	-	-
Упражнения и комбинации на спортивных снарядах	<b>10</b>	-	10	-	-	<b>10</b>	-	10	-	-	<b>10</b>	-	10	-	-	<b>8</b>	-	8	-	-	<b>8</b>	-	8	-	-
Легкоатлетические упражнения	<b>18</b>	12	-	-	6	<b>18</b>	12	-	-	6	<b>18</b>	12	-	-	6	<b>18</b>	12	-	-	6	<b>18</b>	12	-	-	6
Упражнения лыжной подготовки	<b>20</b>	-	-	20	-	<b>20</b>	-	-	20	-	<b>20</b>	-	-	20	-	<b>18</b>	-	-	18	-	<b>18</b>	-	-	18	-
Спортивные игры	<b>19</b>	10	-	6	3	<b>19</b>	10	-	6	3	<b>19</b>	10	-	6	3	<b>19</b>	10	-	6	3	<b>19</b>	10	-	6	3
Развитие физических качеств	<b>2</b>	1	-	-	1	<b>2</b>	1	-	-	1	<b>2</b>	1	-	-	1	<b>2</b>	1	-	-	1	<b>2</b>	1	-	-	1
<i>Способы спортивно – оздоровительной деятельности</i>	<b>2</b>	-	-	-	2	<b>2</b>	-	-	-	2	<b>2</b>	-	-	-	2	<b>3</b>	-	-	-	3	<b>3</b>	-	-	-	3
<b>Итого</b>	<b>102</b>	27	21	30	24	<b>102</b>	27	21	30	24	<b>102</b>	27	21	30	24	<b>102</b>	27	21	30	24	<b>102</b>	27	21	30	24

**Распределение учебного материала по урокам с 5 по 9 классы**

Название содержательной линии и разделов	5 класс		6 класс		7 класс		8 класс		9 класс	
	Кол- во часов	№ урока	Кол- во часов	№ урока	Кол- во часов	№ урока	Кол- во часов	№ урока	Кол- во часов	№ урока
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>19</b>	13, 14, 48, 55 - 58, 88, 89, 93 - 102	<b>19</b>	13, 14, 48, 55 - 58, 88, 89, 93 - 102	<b>20</b>	13, 14, 47, 48, 55 - 58, 88, 89, 93 - 102	<b>22</b>	13, 14, 15, 45 - 48, 55 - 58, 88- 90, 95 - 102	<b>22</b>	13, 14, 15, 45 - 48, 55 - 58, 88- 90, 95 - 102
<i>Знания о физкультурно – оздоровительной деятельности</i>	2	88, 89	2	88, 89	2	88, 89	3	88, 89, 90	3	88, 89, 90
<i>Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью</i>	15	48, 55 - 58, 93 - 102	15	48, 55 - 58, 93 - 102	16	47, 48, 55 -58, 93 - 102	16	45- 48, 55 - 58, 95 - 102	16	45- 48, 55 - 58, 95 - 102
<i>Способы физкультурно – оздоровительной деятельности</i>	2	13, 14	2	13, 14	2	13, 14	3	13, 14, 15	3	13, 14, 15
<b>Спортивно – оздоровительная деятельность</b>	<b>83</b>	1 – 12, 15-47, 49 – 54, 59 – 87, 90 - 92	<b>83</b>	1 – 12, 15 -47, 49 – 54, 59 – 87, 90 - 92	<b>82</b>	1 – 12, 15 - 46, 49 – 54, 59 – 87, 90 - 92	<b>80</b>	1 – 12, 16 - 44, 49 – 54, 59 – 87, 91 – 94	<b>80</b>	1 – 12, 16 - 44, 49 – 54, 59 – 87, 91 – 94
<i>Знания о спортивно – оздоровительной деятельности</i>	2	25, 26	2	15, 16	2	15, 16	3	16, 77, 78	3	16, 77, 78
<i>Физическое совершенствование со спортивно – оздоровительной направленностью</i>	79	1 – 12, 27 - 47, 59 – 87, 90 - 92	79	1 – 12, 27 - 47, 59 – 87, 90 - 92	78	1 – 12, 15 - 46, 49 – 54, 59 – 87, 92	74	1 – 12, 17 - 44, 49 – 54, 59 – 76, 79 – 87, 94	74	1 – 12, 17 - 44, 49 – 54, 59 – 76, 79 – 87, 94
Акробатические упражнения и комбинации	10	28 - 37	10	28 - 37	9	28 - 36	9	28 - 36	9	28 - 36
Упражнения и комбинации на спортивных снарядах	10	38 - 47	10	38 - 47	10	37 - 46	8	37 - 44	8	37 - 44
Легкоатлетические упражнения	18	1 - 12, 79 - 84	18	1 - 12, 79 - 84	18	1 - 12, 79 - 84	18	1 - 12, 79 - 84	18	1 - 12, 79 - 84
Упражнения лыжной подготовки	20	59 - 78	20	59 - 78	20	59 - 78	18	59 - 76	18	59 - 76
Спортивные игры	19	15 – 24, 49 – 54, 85 - 87	19	17 – 26, 49 – 54, 85 - 87	19	15 – 24, 49 – 54, 85 - 87	19	17 – 26, 49 – 54, 85 - 87	19	18 – 27, 49 – 54, 85 - 87
Развитие физических качеств	2	27, 92	2	27, 92	2	27, 92	2	27, 94	2	17, 94
<i>Способы спортивно – оздоровительной деятельности</i>	2	90, 91	2	90, 91	2	90, 91	3	91, 92, 93	3	91, 92, 93
<b>Итого:</b>	<b>102</b>		<b>102</b>		<b>102</b>		<b>102</b>		<b>102</b>	

**5 класс**  
**Тематическое планирование (102 ч.)**

Содержательная линия	Название раздела	Содержание	Кол-во часов	№ урока	
<b>1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			<b>19</b>	<b>13, 14, 48, 55 - 58, 88, 89, 93 - 102</b>	
	<i>1.1 Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности</i>			2	88, 89
			Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.	1	88
			Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры	1	89
	<i>1.2. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью</i>			15	48, 55 - 58, 93 - 102
			Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения.	2	48, 55
			Лыжные прогулки по пересечённой местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).	3	56, 57, 58
			Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности.	2	93, 94
			Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на развитие систем дыхания и кровообращения.	2	95, 96
			Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.	2	97, 98
			Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза).	1	99
			Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику органов дыхания и зрения).	1	100
			Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием	2	101, 102

		разнообразных способов ходьбы, бега.			
	<i>1.3. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности</i>		2	13,14	
		Проведение утренней зарядки.	1	13	
		Проведение физкультпауз.	1	14	
<b>2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			<b>83</b>	<b>1 – 12, 25 - 47, 59 – 87, 90 - 92</b>	
	<i>2.1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности</i>		2	25, 26	
		История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.	1	25	
		Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки	1	26	
	<i>2.2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью</i>			79	1 – 12, 27 - 47, 59 – 87, 92
	2.2.1. Акробатические упражнения и комбинации			10	28 - 37
		Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Девушки: Кувырок вперёд (назад) в группировке стойка на лопатках, пережат вперёд в упор присев. Юноши: кувырок вперёд ноги скрестно, кувырок назад в упор присев.		1	28
		Девушки: Кувырок вперёд (назад) в группировке; стойка на лопатках, пережат вперёд в упор присев. Юноши: кувырок вперёд ноги скрестно, кувырок назад в упор присев.		4	29, 30, 31, 32
		Опорные прыжки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны (девушки), прыжок через гимнастического козла, согнув ноги (юноши). Лазанье по канату - юноши: способом в три приёма.		5	33, 34. 35, 36, 37
				10	38 - 47
2.2.2. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах			10	38 - 47	
	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Гимнастическое бревно (девушки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями; соскок прогнувшись толчком ног из стойки поперёк. Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперёд, назад, опускание в вис лёжа на согнутых руках.		1	38	

		Гимнастическое бревно (девушки): ходьба с поворотами в правую и левую стороны; соскок прогнувшись толчком ног из стойки поперёк. Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из вися стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперёд, назад, опускание в вис лёжа на согнутых руках.	1	39
		Гимнастическое бревно (девушки): передвижения приставными шагами (левым и правым боком); соскок прогнувшись толчком ног из стойки поперёк. Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из вися стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперёд, назад, опускание в вис лёжа на согнутых руках.	1	40
		Гимнастическое бревно (девушки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); соскок прогнувшись толчком ног из стойки поперёк. Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: из размахивания подъёмом разгибом (из вися, подъём силой), медленное опускание в вис.	4	41, 42, 43, 44
2.2.3. Легкоатлетические упражнения		Гимнастические брусья (параллельные) - юноши: наскок в упор, хождение на руках и размахивание в упоре, соскок (махом вперёд) углом с опорой о жердь. Гимнастические брусья (разной высоты) - девушки: наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90* с опорой о жердь.	3	45, 46, 47
			18	1 - 12, 79 - 84
		Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Старт: высокий старты с последующим ускорением. Кроссовый бег до 8 мин.	1	1
		Старт с опорой на одну руку. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги". Кроссовый бег до 8 мин.	1	2
		Бег на 30 м с опорой на одну руку. Метание малого мяча по неподвижной мишени с места. Кроссовый бег до 8 мин.	1	3
		Бег на 60 м с высокого старта. Прыжки в длину с места способом "согнув ноги". Метание малого мяча по неподвижной мишени с разбега. Бег на 30 м учёт.	1	4
		Эстафетный бег. Метание малого мяча по подвижной мишени с	1	5

		разбега.		
		Бег на 1000 м. Метание малого мяча по подвижной мишени с разбега. Прыжки в длину с места способом "согнув ноги".	1	6
		Бег на 1000 м (учёт). Метание малого мяча на дальность с разбега. Прыжки в длину с места способом "согнув ноги".	1	7
		Прыжки в длину с места способом "согнув ноги" (учёт). Метание малого мяча на дальность с разбега. Кроссовый бег до 8 мин.	1	8
		Челночный бег 3x10 м (учёт). Метание малого мяча по неподвижной мишени с места. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание".	1	9
		Эстафетный бег. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание". Прыжки на скакалке.	1	10
		Прыжки на скакалке за 1 мин. (учёт). Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание". Шестиминутный бег.	1	11
		Шестиминутный бег (учёт). Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание".	1	12
		Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Старт высокий с последующим ускорением. Кроссовый бег до 8 мин.	1	79
		Старт с опорой на одну руку. Бег на 30 м с опорой на одну руку. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги".	1	80
		Бег на 60 м с высокого старта. Прыжки в длину с места способом "согнув ноги".	1	81
		Эстафетный бег. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание".	1	82
		Кроссовый бег до 8 мин. Метание малого мяча по неподвижной и подвижной мишени с места.	1	83
		Бег на 1000 м. Метание малого мяча на дальность с разбега.	1	84
	2.2.4. Упражнения лыжной подготовки		20	59 - 78
		Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным ходом.	1	59
		Повороты на месте переступанием. Подъём на склон "полуёлочкой".	1	60
		Передвижение лыжными ходами: одновременным безшажным. Повороты махом через лыжу вперёд и через лыжу назад.	1	61
		Подъём на склон "ёлочкой". Прохождение дистанции: передвижение	1	62

		изученными лыжными ходами до 3 км.		
		Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным.	1	63
		Повороты на месте переступанием, махом через лыжу вперёд и через лыжу назад.	1	64
		Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным.	1	65
		Повороты на месте переступанием, махом через лыжу вперёд и через лыжу назад.	1	66
		Подъём на склон "полуёлочкой", "ёлочкой".	1	67
		Спуск со склона в основной стойке по прямой. Торможение "плугом".	1	68
		Подъём на склон "полуёлочкой", "ёлочкой".	1	69
		Спуск со склона в основной стойке по прямой. Торможение "плугом".	1	70
		Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным.	1	71
		Прохождение дистанции: передвижение изученными лыжными ходами до 3 км.	1	72
		Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным.	1	73
		Прохождение дистанции 1 км на время.	1	74
		Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным.	1	75
		Повороты на месте переступанием, махом через лыжу вперёд и через лыжу назад.	1	76
		Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным.	1	77
		Подъём на склон "полуёлочкой", "ёлочкой". Спуск со склона в основной стойке по прямой. Торможение "плугом".	1	78
	2.2.5. Спортивные игры		19	15 – 24, 49 – 54, 85 - 87
		Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. Специальные упражнения и технические действия без мяча.	1	15
		Баскетбол. Стойка игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Игра по правилам. Вис на согнутых руках (учёт).	1	16
		Баскетбол. Передачи мяча с перемещением. Игра по правилам.	1	17

	Упражнение "Пресс" за 30 сек.		
	Бросок мяча в корзину одной или двумя руками с места и в движении. Игра по правилам. Упражнение "Пресс" за 30 сек. (учёт).	1	18
	Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам.	1	19
	Волейбол. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Стойка игрока. Игра по правилам.	1	20
	Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением вперёд. Передачи мяча над собой, через сетку.	1	21
	Нижняя прямая подача мяча от сетки. Верхняя подача. Игра по правилам. Упражнение "Гибкость" (учёт).	1	22
	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по правилам. Упражнение "Равновесие" (учёт).	1	23
	Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам.	1	24
	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Мини-футбол. Специальные упражнения и технические действия без мяча.	1	49
	Мини-футбол. Ведение мяча (по прямой). Удары мяча с места (по неподвижному мячу).	1	50
	Мини-футбол. Удары мяча с места (по неподвижному мячу). Остановка катящегося мяча.	1	51
	Мини-футбол. Остановка катящегося мяча. Приземление летящего мяча.	1	52
	Мини-футбол. Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам.	1	53
	Мини-футбол. Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам.	1	54
	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам.	1	85
	Волейбол. Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам.	1	86
	Мини-футбол. Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам.	1	87
	2.2.6. Развитие	2	27, 92

	физических качеств	Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости.	1	27
		Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие координации, гибкости и ловкости.	1	92
	<i>2.3. Способы спортивно-оздоровительной деятельности</i>		2	<i>90, 91</i>
		Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.	1	90
		Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.	1	91

## Тематическое планирование (102 ч.)

Содержательная линия	Название раздела	Содержание	Кол-во часов	№ урока	
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			<b>19</b>	<b>13, 14, 48, 55 - 58, 88, 89, 93 - 102</b>	
	<i>1.1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности</i>			2	88, 89
			Туристические походы как одна из форм активного отдыха.	1	88
			Основы организации и проведения пеших туристических походов.	1	89
	<i>1.2. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью</i>			15	48, 55 - 58, 93 - 102
			Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения.	2	48, 55
			Лыжные прогулки по пересечённой местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).	3	56, 57, 58
			Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности.	2	93, 94
			Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на развитие систем дыхания и кровообращения.	2	95, 96
			Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.	2	97, 98,
			Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза).	1	99
			Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику органов дыхания и зрения).	1	100
			Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием лазания и перелазания.	2	101, 102

	<i>1.3. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности</i>		2	13,14
		Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия.	1	13
		Составление и выполнение индивидуальных комплексов адаптивной физической культуры (с учётом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).	1	14
<b>2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			<b>83</b>	<b>1 – 12, 15 - 47, 49 – 54, 59 – 87, 90 - 92</b>
	<i>2.1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности</i>		2	15, 16
		Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.	1	15
		Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	1	16
	<i>2.2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью</i>		79	1 – 12, 17 - 47, 49 – 54, 59 – 87, 92
	<i>2.2.1. Акробатические упражнения и комбинации</i>		10	28 - 37
		Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Девушки: Кувырок вперёд (назад) в группировке стойка на лопатках, перекат вперёд в упор присев. Юноши: кувырок вперёд ноги скрестно, кувырок назад в упор присев.	1	28
		Девушки: Кувырок вперёд (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперёд в упор присев. Юноши: кувырок вперёд ноги скрестно, кувырок назад в упор присев.	4	29, 30, 31, 32
		Опорные прыжки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны (девушки), прыжок через гимнастического козла, согнув ноги (юноши). Лазанье по канату - юноши: способом в три приёма.	5	33, 34. 35, 36, 37
	<i>2.2.2. Упражнения и комбинации на спортивных</i>		10	38 - 47
		Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Гимнастическое бревно (девушки): ходьба с различной амплитудой	1	38

		движений и ускорениями; соскок прогнувшись толчком ног из стойки поперёк. Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперёд, назад, опускание в вис лёжа на согнутых руках.		
	снарядах	Гимнастическое бревно (девушки): ходьба с поворотами в правую и левую стороны; соскок прогнувшись толчком ног из стойки поперёк. Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперёд, назад, опускание в вис лёжа на согнутых руках.	1	39
		Гимнастическое бревно (девушки): передвижения приставными шагами (левым и правым боком); соскок прогнувшись толчком ног из стойки поперёк. Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперёд, назад, опускание в вис лёжа на согнутых руках.	1	40
		Гимнастическое бревно (девушки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); соскок прогнувшись толчком ног из стойки поперёк. Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: из размахивания подъёмом разгибом (из виса, подъём силой), медленное опускание в вис.	4	41, 42, 43, 44
		Гимнастические брусья (параллельные) - юноши: наскок в упор, хождение на руках и размахивание в упоре, соскок (махом вперёд) углом с опорой о жердь. Гимнастические брусья (разной высоты) - девушки: наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90* с опорой о жердь.	3	45, 46, 47
		2.2.3. Легкоатлетические упражнения		18
		Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Старты: высокий с последующим ускорением. Старт с опорой на одну руку. Кроссовый бег до 15 мин.	1	1
		Старт с опорой на одну руку. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги". Кроссовый бег до 15 мин.	1	2
		Бег "спринтерский" на 30 м с опорой на одну руку. Метание малого мяча по неподвижной мишени с места.	1	3

		Бег с высокого старта на 60 м. Метание малого мяча по неподвижной мишени с места. Бег на 30 м (учёт).	1	4
		Бег с высокого старта на результат 60 м. Метание малого мяча по неподвижной мишени с места. Спортивная ходьба.	1	5
		Эстафетный бег. Метание малого мяча по неподвижной мишени с места. Бег на 1000 м.	1	6
		Бег на 1000 м (учёт). Метание малого мяча на дальность с разбега. Прыжки в длину с места способом "согнув ноги".	1	7
		Прыжки в длину с места способом "согнув ноги" (учёт). Метание малого мяча на дальность с разбега. Кроссовый бег до 15 мин.	1	8
		Челночный бег 3x10 м (учёт). Метание малого мяча по неподвижной мишени с места. Бег на 1200 м.	1	9
		Бег в равномерном темпе до 15 мин. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание". Прыжки на скакалке.	1	10
		Прыжки на скакалке за 1 мин. (учёт). Бег с преодолением искусственных и естественных препятствий по пересечённой местности.	1	11
		Шестиминутный бег (учёт). Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание".	1	12
		Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Старты: высокий с последующим ускорением. Старт с опорой на одну руку. Кроссовый бег до 15 мин.	1	79
		Спортивная ходьба. Бег "спринтерский" на 30 м с опорой на одну руку. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги".	1	80
		Бег с высокого старта на результат 60 м. Прыжки в длину с места способом "согнув ноги".	1	81
		Челночный бег 3x10 м. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание".	1	82
		Метание малого мяча по неподвижной и подвижной мишени с места. Бег на 1200 м.	1	83
		Метание малого мяча по неподвижной мишени и подвижной мишени с разбега. Бег с преодолением искусственных и естественных препятствий по пересечённой местности.	1	84
	2.2.4. Упражнения лыжной подготовки		20	59 - 78
		Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение лыжными ходами: попеременным	1	59

	двухшажным ходом.		
	Повороты на месте махом через лыжу вперёд и через лыжу назад. Подъём на склон "полуёлочкой".	1	60
	Передвижение лыжными ходами: одновременным безшажным. Повороты махом через лыжу вперёд и через лыжу назад.	1	61
	Подъём на склон "ёлочкой". Прохождение дистанции: передвижение изученными лыжными ходами 3,5 км.	1	62
	Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным.	1	63
	Повороты на месте махом через лыжу вперёд и через лыжу назад. Прохождение дистанции: передвижение изученными лыжными ходами 3,5 км.	1	64
	Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным.	1	65
	Повороты на месте махом через лыжу вперёд и через лыжу назад. Прохождение дистанции: передвижение изученными лыжными ходами 3,5 км.	1	66
	Подъём на склон "полуёлочкой", "ёлочкой". Прохождение дистанции: передвижение изученными лыжными ходами 3,5 км.	1	67
	Спуски со склона в основной стойке по прямой. Торможение "плугом", "упором". Прохождение дистанции: передвижение изученными лыжными ходами 3,5 км.	1	68
	Подъём на склон "полуёлочкой", "ёлочкой". Прохождение дистанции: передвижение изученными лыжными ходами 3,5 км.	1	69
	Спуски со склона в основной стойке по прямой. Торможение "плугом", "упором".	1	70
	Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным.	1	71
	Спуски со склона в основной стойке по прямой. Торможение "плугом", "упором". Прохождение дистанции: передвижение изученными лыжными ходами 3,5 км.	1	72
	Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным.	1	73
	Прохождение дистанции 1 км на время.	1	74
	Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным.	1	75

		Повороты на месте махом через лыжу вперёд и через лыжу назад. Прохождение дистанции: передвижение изученными лыжными ходами 3,5 км.	1	76
		Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным. Прохождение дистанции: передвижение изученными лыжными ходами 3,5 км.	1	77
		Подъём на склон "полуёлочкой", "ёлочкой". Спуск со склона в основной стойке по прямой. Торможение "плугом", "упором".	1	78
	2.2.5. Спортивные игры		19	17 – 26, 49 – 54, 85 - 87
		Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. Специальные упражнения и технические действия без мяча.	1	17
		Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой, по кругу, "змейкой". Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1	18
		Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1	19
		Баскетбол. Броски мяча в корзину одной и двумя руками с места и в движении (после ведения и после ловли) без сопротивления защитника. Игра по правилам. Упражнение "Пресс" (учёт).	1	20
		Баскетбол. Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам.	1	21
		Волейбол. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Стойки игрока, передвижения по площадке.	1	22
		Волейбол. Прямая нижняя и верхняя подача мяча через сетку. Игра по правилам.	1	23
		Волейбол. Передачи мяча в парах. Передачи мяча через сетку. Игра по правилам. Упражнение "Гибкость" (учёт).	1	24
		Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по правилам. Упражнение "Равновесие" (учёт).	1	25
		Волейбол. Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам.	1	26
		Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Мини-футбол. Специальные упражнения и технические действия	1	49

		без мяча. Ведение мяча (по прямой, "змейкой").		
		Мини-футбол. Ведение мяча (по прямой, "змейкой"). Удары мяча с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу).	1	50
		Мини-футбол. Удары мяча с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу). Остановка катящегося мяча.	1	51
		Мини-футбол. Остановка катящегося мяча. Приземление летящего мяча.	1	52
		Мини-футбол. Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам.	1	53
		Мини-футбол. Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам.	1	54
		Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам.	1	85
		Волейбол. Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам.	1	86
		Мини-футбол. Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам.	1	87
	2.2.6. Развитие физических качеств		2	27, 92
		Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости.	1	27
		Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие координации, гибкости и ловкости.	1	92
	2.3. Способы спортивно-оздоровительной деятельности		2	90, 91
		Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).	1	90
		Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).	1	91

**7 класс**  
**Тематическое планирование (102 ч.)**

Содержательная линия	Название раздела	Содержание	Кол-во часов	№ урока	
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			20	13, 14, 47, 48, 55 - 58, 88, 89, 93 - 102	
	1.1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности		2	88, 89	
		Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.	1	88	
		Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	1	89	
	1.2. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью			16	47, 48, 55 - 58, 93 - 102
		Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения.	1	47	
		Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности.	1	48	
		Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на развитие систем дыхания и кровообращения.	1	55	
		Лыжные прогулки по пересечённой местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).	3	56, 57, 58	
		Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.	3	93, 94, 95	
		Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза).	1	96	
		Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику органов дыхания).	1	97	
		Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику зрения).	1	98	

		Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков.	1	99	
		Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием лазания и перелазания.	1	100	
		Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения в висе и упоре.	2	101, 102	
	<i>1.3. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности</i>			2	13,14
			Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия.	1	13
			Составление и выполнение индивидуальных комплексов адаптивной физической культуры (с учётом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).	1	14
<b>2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			<b>82</b>	<b>1 – 12, 15 - 46, 49 – 54, 59 – 87, 90 - 92</b>	
	<i>2.1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности</i>		2	25, 26	
			Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.	1	25
			Техника двигательных действий (физических упражнений), её связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека.	1	26
	<i>2.2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью</i>		78	1 – 12, 15 - 46, 49 – 54, 59 – 87, 92	
	<b>2.2.1. Акробатические упражнения и комбинации</b>			9	28 - 36
			Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Девушки: Кувырок вперёд (назад) в группировке, вперёд ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*; стойка на лопатках, пережат вперёд в упор присев. кувырок назад в полушпагат. Юноши: кувырок вперёд с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в	1	28

		полушпагат; кувырок вперёд в стойку на лопатках, перекаат вперёд в упор присев; стойка на голове и руках с согнутыми ногами.		
		Девушки: Кувырок вперёд (назад) в группировке, вперёд ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*; стойка на лопатках, перекаат вперёд в упор присев, кувырок назад в полушпагат. Юноши: кувырок вперёд с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперёд в стойку на лопатках, перекаат вперёд в упор присев; стойка на голове и руках с согнутыми ногами.	4	29, 30, 31, 32
		Опорные прыжки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны (девушки), прыжок через гимнастического козла, согнув ноги (юноши). Лазанье по канату - юноши: способом в три приёма.	4	33, 34, 35, 36,
	2.2.2. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах		10	37 - 46
		Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Гимнастическое бревно (девушки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижениями приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; соскок прогнувшись толчком ног из стойки поперёк. Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из вися стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперёд, назад, опускание в вис лёжа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.	1	37
		Гимнастическое бревно (девушки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижениями приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; соскок прогнувшись толчком ног из стойки поперёк. Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из вися стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперёд, назад, опускание в вис лёжа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.	6	38 - 43
		Гимнастические брусья (параллельные) - юноши: махи в упоре на	3	44 - 46

	руках с разведением ног над жердями; подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висячем положении; махом назад соскок. Гимнастические брусья (разной высоты) - девушки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь; из виса присев на нижней жерди толчком двумя подъём в упор на верхнюю жердь.		
2.2.3. Легкоатлетические упражнения		18	1 - 12, 79 - 84
	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Старты: высокий с последующим ускорением. Кроссовый бег до 20 мин. (мальчики), до 15 мин. (девочки).	1	1
	Старт с опорой на одну руку. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги". Кроссовый бег до 20 мин. (мальчики), до 15 мин. (девочки).	1	2
	Бег "спринтерский" 30 м с опорой на одну руку. Метание малого мяча по неподвижной мишени с места. Кроссовый бег до 20 мин. (мальчики), до 15 мин. (девочки).	1	3
	Бег "спринтерский" на 60 м с высокого старта. Метание малого мяча по неподвижной мишени с места. Бег на 30 м (учёт).	1	4
	Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность с разбега. Бег "спринтерский" на 60 м с высокого старта (учёт).	1	5
	Спортивная ходьба. Кроссовый бег до 20 мин. (мальчики), до 15 мин. (девочки).	1	6
	Бег на 1000 м (учёт). Метание малого мяча на дальность с разбега. Прыжки в длину с места способом "согнув ноги".	1	7
	Прыжки в длину с места способом "согнув ноги" (учёт). Метание малого мяча на дальность с разбега. Кроссовый бег на 1500 м.	1	8
	Челночный бег 3x10 м (учёт). Метание малого мяча по неподвижной мишени с места. Бег на 1500 м.	1	9
	Эстафетный бег. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание". Прыжки на скакалке.	1	10
	Прыжки на скакалке за 1 мин. (учёт). Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание". Шестиминутный бег.	1	11
	Шестиминутный бег (учёт). Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание".		12
	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Старты: высокий с последующим ускорением. Старт с	1	79

		опорой на одну руку. Кроссовый бег до 20 мин. (мальчики), до 15 мин. (девочки).		
		Бег "спринтерский" на 30 м с опорой на одну руку. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги".	1	80
		Бег "спринтерский" на 60 м с высокого старта. Прыжки в длину с места способом "согнув ноги".	1	81
		Спортивная ходьба. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание".	1	82
		Эстафетный бег. Метание малого мяча по неподвижной и подвижной мишени с места.	1	83
		Метание малого мяча на дальность с разбега. "Кроссовый бег" до 20 мин. (мальчики), до 15 мин. (девочки).	1	84
			20	59 - 78
	2.2.4. Упражнения лыжной подготовки	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным ходом.	1	59
		Повороты в движении переступанием. Подъём в гору скользящим шагом.	1	60
		Передвижение лыжными ходами: одновременным безшажным. Повороты в движении переступанием.	1	61
		Подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 4 км.	1	62
		Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным.	1	63
		Повороты в движении переступанием. Прохождение дистанции до 4 км.	1	64
		Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным.	1	65
		Повороты в движении переступанием. Прохождение дистанции до 4 км.	1	66
		Подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 4 км.	1	67
		Спуски со склона в низкой стойке. Торможение "упором". Прохождение дистанции до 4 км.	1	68
		Подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 4 км.	1	69
		Спуски со склона в низкой стойке. Торможение "упором".	1	70
		Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным.	1	71

		Спуски со склона в низкой стойке. Торможение "упором". Прохождение дистанции до 4 км.	1	72
		Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным.	1	73
		Повороты в движении переступанием. Прохождение дистанции 1 км на время.	1	74
		Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным.	1	75
		Повороты в движении переступанием. Прохождение дистанции 2 км на время.	1	76
		Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным. Прохождение дистанции до 4 км.	1	77
		Подъём в гору скользящим шагом. Спуск со склона в низкой стойке. Торможение "упором".	1	78
	2.2.5. Спортивные игры		19	15 – 24, 49 – 54, 85 - 87
		Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Ведение мяча на месте и в движении.	1	15
		Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении. Игра по правилам. Упражнение "Вис" на согнутых руках (учёт).	1	16
		Баскетбол. Бросок мяча в корзину в движении. Игра по правилам.	1	17
		Баскетбол. Перехват мяча (индивидуальная техника защиты). Игра по правилам. Упражнение "Пресс" (учёт).	1	18
		Баскетбол. Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам.	1	19
		Волейбол. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Стойки игрока, передвижение по площадке. Игра по правилам.	1	20
		Волейбол. Стойки игрока, передвижение по площадке. Прямая нижняя и верхняя подача мяча через сетку. Игра по правилам.	1	21
		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении. Игра по правилам. Упражнение "Гибкость" (учёт).	1	22
		Волейбол. Передачи мяча над собой. Передачи мяча через сетку. Игра по правилам. Упражнение "Равновесие" (учёт).	1	23
		Волейбол. Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам.	1	24

		Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Мини-футбол. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Ведение мяча (по прямой, "змейкой", с обеганием лежащих предметов).	1	49
		Мини-футбол. Ведение мяча (по прямой, "змейкой", с обеганием лежащих предметов). Удары мяча с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу).	1	50
		Мини-футбол. Удары мяча с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу). Остановка катящегося мяча.	1	51
		Мини-футбол. Остановка катящегося мяча. Приземление летящего мяча.	1	52
		Мини-футбол. Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам.	1	53
		Мини-футбол. Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам.	1	54
		Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам.	1	85
		Волейбол. Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам.	1	86
		Мини-футбол. Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам.	1	87
	2.2.6. Развитие физических качеств		2	27, 92
		Подвижные игры и эстафеты.	2	27, 92
	2.3. Способы спортивно-оздоровительной деятельности		2	90, 91
		Наблюдение за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой.	2	90, 91

**8 класс**  
**Тематическое планирование (102 ч.)**

Содержательная	Название раздела	Содержание	Кол-во	№ урока
----------------	------------------	------------	--------	---------

линия		часов	
<b>1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		<b>22</b>	<b>13, 14, 15, 45 - 48, 55 - 58, 88, 89, 90, 95 - 102</b>
	<i>1.1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности</i>	3	88, 89, 90
	Общие представления о работоспособности человека.	1	88
	Гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка (основы содержания, планирования и дозировки упражнений).	1	89
	Гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений).	1	90
	<i>1.2. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью</i>	16	45- 48, 55 - 58, 95 - 102
	Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.	2	45, 46
	Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза).	1	47
	Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику плоскостопия).	1	48
	Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику остеохондроза).	1	55
	Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику органов дыхания).	1	56
	Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику зрения).	1	57
	Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сердечно-сосудистой систем).	1	58
	Физические упражнения туристической подготовки: преодоление	1	95, 96

		искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков.		
		Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов лазания и перелазания.	1	97, 98
		Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием передвижения в висячем положении.	1	99, 100
		Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.	2	101, 102
	<i>1.3. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности</i>		3	13, 14, 15
		Контроль физической нагрузкой и её регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).	2	13, 14
		Проведение занятий оздоровительной ходьбой и бегом.	1	15
<b>2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			<b>80</b>	<b>1 – 12, 16 - 44, 49 – 54, 59 – 87, 91 – 94</b>
	<i>2.1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности</i>		3	16, 77, 78
		Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.	1	16
		Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.	1	77
		Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.	1	78
	<i>2.2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью</i>		74	1 – 12, 17 - 44, 49 – 54, 59 – 76, 79 – 87, 94
	2.2.1. Акробатические упражнения и комбинации		9	28 - 36
Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Девушки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырок вперёд (назад) в группировке.		1	28	

		Юноши: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.		
		Девушки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырок вперед (назад) в группировке. Юноши: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.	4	29, 30, 31, 32
		Опорные прыжки: девушки - прыжок через гимнастического козла ноги в стороны (ноги в стороны), юноши - прыжок боком с поворотом на 90*. Лазанье по канату - юноши: способом в два приема.	4	33, 34, 35, 36,
	2.2.2. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах		8	37 - 44
		Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Гимнастическое бревно (девушки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижениями приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; соскок прогнувшись толчком ног из стойки поперек. Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: из размахивания подъемом разгибом (из виса, подъем силой), в упоре перемах (правой) ногой вперед, назад. медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.	1	37
		Гимнастическое бревно (девушки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижениями приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; соскок прогнувшись толчком ног из стойки поперек. Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: из размахивания подъемом разгибом (из виса, подъем силой), в упоре перемах (правой) ногой вперед, назад. медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.	3	38, 39, 40
		Гимнастические брусья (параллельные) - юноши: прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед. Гимнастические брусья (разной высоты) - девушки: из виса стоя на	4	41 - 44

		нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90* (вправо, влево) с опорой о жердь.		
	2.2.3. Легкоатлетические упражнения		18	1 - 12, 79 - 84
		Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Старты: низкий с последующим ускорением. Кроссовый бег до 20 мин.(мальчики), до 15 мин. (девочки).	1	1
		Спортивная ходьба. Прыжки в длину с разбега способом "прогнувшись". Кроссовый бег до 20 мин. (мальчики), до 15 мин. (девочки).	1	2
		Бег на 60 м с высокого старта (спринтерский). Метание малого мяча по неподвижной и подвижной мишени с места. Кроссовый бег до 20 мин. (мальчики), до 15 мин. (девочки).	1	3
		Бег на 60 м с высокого старта (спринтерский). Метание малого мяча по неподвижной и подвижной мишени с места. Бег на 30 м (учёт).	1	4
		Бег "спринтерский" на результат 100 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность с разбега.	1	5
		Эстафетный бег. Прыжки с разбега способом "согнув ноги".	1	6
		Бег на 1000 м (учёт). Метание малого мяча на дальность с разбега. Прыжки в длину с места способом "согнув ноги".	1	7
		Прыжки в длину с места способом "согнув ноги" (учёт). Метание малого мяча на дальность с разбега. Бег на 2000 м (мальчики), на 1500 м (девочки).	1	8
		Челночный бег 3x10 м (учёт). Метание малого мяча по неподвижной мишени с места. Бег на 2000 м (мальчики), на 1500 м (девочки).	1	9
		Бег на 2000 м (мальчики), на 1500 м (девочки). Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание". Прыжки на скакалке.	1	10
		Прыжки на скакалке за 1 мин. (учёт). Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание". Шестиминутный бег.	1	11
		Шестиминутный бег (учёт). Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание".	1	12
		Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Старты: высокий с последующим ускорением. Старт с опорой на одну руку. Кроссовый бег до 20 мин.	1	79
		Бег "спринтерский" 30 м с опорой на одну руку. Прыжки в длину	1	80

		с разбега способом "согнув ноги".		
		Бег "спринтерский" на результат 100 м. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги".	1	81
		Эстафетный бег. Прыжки с места способом "согнув ноги".	1	82
		Метание малого мяча по неподвижной и подвижной мишени с места. Бег на 2000 м (мальчики), на 1500 м (девочки).	1	83
		Метание малого мяча на дальность с разбега. Бег на 2000 м (мальчики), на 1500 м (девочки).	1	84
	2.2.4. Упражнения лыжной подготовки		18	59 - 76
		Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным ходом, одновременным безшажным.	1	59
		Повороты в движении "плугом". Подъём в гору скользящим шагом.	1	60
		Передвижение лыжными ходами: одновременный ход (стартовый вариант). Повороты в движении "плугом".	1	61
		Подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 4,5 км.	1	62
		Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным. Повороты в движении "плугом".	1	63
		Передвижение лыжными ходами: одновременный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4,5 км.	1	64
		Подъём в гору скользящим шагом. Спуски со склона в низкой стойке. Торможение "плугом".	1	65
		Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным. Прохождение дистанции 4,5 км.	1	66
		Подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 4,5 км.	1	67
		Спуски со склона в низкой стойке. Торможение "плугом".	1	68
		Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным.	1	69
		Спуски со склона в низкой стойке. Торможение "плугом". Прохождение дистанции 4,5 км.	1	70
		Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным.	1	71
		Прохождение дистанции 2 км на время.	1	72
		Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным.	1	73
		Повороты в движении "плугом". Прохождение дистанции 3 км	1	74

		на время.				
		Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным. Прохождение дистанции 4,5 км.	1	75		
		Подъём в гору скользящим шагом. Спуск со склона в низкой стойке. Торможение "плугом".	1	76		
	2.2.5. Спортивные игры			19	17 – 26, 49 – 54, 85 - 87	
		Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Ведение мяча на месте и в движении. Игра по правилам.	1	17		
		Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении. Игра по правилам. Упражнение "Вис" на согнутых руках (учёт).	1	18		
		Баскетбол. Передачи мяча с перемещением. Игра по правилам.	1	19		
		Баскетбол. Бросок мяча в корзину в прыжке. Игра по правилам. Упражнение "Пресс" (учёт).	1	20		
		Баскетбол. Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам.	1	21		
		Волейбол. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Поддача мяча (нижняя и верхняя). Учебная игра. Упражнение "Гибкость" (учёт).	1	22		
		Волейбол. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Упражнение "Равновесие" (учёт).	1	23		
			Волейбол. Поддача мяча (нижняя и верхняя). Учебная игра.	1	24	
			Волейбол. Приём и передачи мяча в движении. Учебная игра.	1	25	
	Волейбол. Групповые и индивидуальные тактические действия. Учебная игра.		1	26		
Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Мини-футбол. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Ведение мяча (по прямой, "змейкой", с обеганием лежащих и стоящих предметов).	1		49			
Мини-футбол. Ведение мяча (по прямой, "змейкой", с обеганием лежащих и стоящих предметов). Удары мяча с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу).	1		50			
Мини-футбол. Удары мяча с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу). Остановка катящегося мяча.	1		51			
	Мини-футбол. Остановка катящегося мяча. Приземление летящего	1	52			

		мяча.		
		Мини-футбол. Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам.	1	53
		Мини-футбол. Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам.	1	54
		Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам.	1	85
		Волейбол. Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам.	1	86
		Мини-футбол. Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам.	1	87
	2.2.6. Развитие физических качеств		2	27, 94
		Специализированные полосы препятствий.	2	27, 94
	2.3. Способы спортивно-оздоровительной деятельности		3	91- 93
		Наблюдение за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).	3	91, 92, 93

**9 класс**  
**Тематическое планирование (102 ч.)**

Содержательная линия	Название раздела	Содержание	Кол-во часов	№ урока
----------------------	------------------	------------	--------------	---------

<b>1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		<b>22</b>	<b>13, 14, 15, 45 - 48, 55 - 58, 88, 89, 90, 95 - 102</b>	
	<i>1.1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности</i>		3	88, 89, 90
		Закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).	1	88
		Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.	2	89, 90
	<i>1.2. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью</i>		16	45- 48, 55 - 58, 95 - 102
		Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.	4	45 - 48
		Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения.	2	55, 56
		Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности.	1	57
		Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на развитие систем дыхания и кровообращения.	1	58
		Простейшие композиции ритмической гимнастики.	4	95 - 98
		Простейшие композиции аэробики.	4	99 - 102
		<i>1.3. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности</i>		3
	Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.		2	13, 14
Проведение простейших способов и приёмов самомассажа и релаксации.	1		15	
<b>2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>		<b>80</b>	<b>1 – 12, 16 - 44, 49 – 54, 59 – 87, 91 – 94</b>	
	<i>2.1. Знания</i>	3	16, 77, 78	

	<i>о спортивно-оздоровительной деятельности</i>	Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.	1	16
		Соблюдение режимов физической нагрузки, профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.	1	77
		Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).	1	78
	<i>2.2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью</i>		74	1 – 12, 17 - 44, 49 – 54, 59 – 76, 79 – 87, 94
	2.2.1.		9	28 - 36
	Акробатические упражнения и комбинации	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Девушки: Кувырок вперёд (назад) в группировке, вперёд ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*; стойка на лопатках, перекаат вперёд в упор присев; равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд. Юноши: кувырок вперёд в стойку на лопатках, перекаат вперёд в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега.	1	28
		Девушки: Кувырок вперёд (назад) в группировке, вперёд ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*; стойка на лопатках, перекаат вперёд в упор присев; равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд. Юноши: кувырок вперёд в стойку на лопатках, перекаат вперёд в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега.	4	29, 30, 31, 32
		Опорные прыжки: девушки - прыжок через гимнастического козла ноги в стороны, юноши - прыжок боком с поворотом на 90*. Лазанье по канату - юноши: способом в два приёма.	4	33, 34, 35, 36,
			8	37 - 44
	2.2.2. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах		1	37
	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Гимнастическое бревно (девушки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижениями приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в			

		<p>полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперёд; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскок прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой.</p> <p>Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперёд, назад, опускание в вис лёжа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.</p>		
		<p>Гимнастическое бревно (девушки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижениями приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперёд; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскок прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой.</p> <p>Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперёд, назад, опускание в вис лёжа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.</p>	4	38, 39, 40, 41
		<p>Гимнастические брусья (параллельные) - юноши: прыжком подъём в упор, махом вперёд сед ноги врозь, кувырок вперёд в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперёд. Гимнастические брусья (разной высоты) - девушки: из виса стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90* (вправо, влево) с опорой о жердь.</p>	3	42, 43, 44
	2.2.3.		18	1 - 12, 79 - 84
	Легкоатлетические упражнения	<p>Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Старты: низкий с последующим ускорением. Бег на 60 м с высокого старта (спринтерский). Кроссовый бег до 20 мин. (мальчики), до 15 мин. (девочки).</p>	1	1
		<p>Бег на 60 м с высокого старта (спринтерский). Прыжки в длину с разбега способом "прогнувшись". Кроссовый бег до 20 мин. (мальчики), до 15 мин. (девочки).</p>	1	2

	Бег на 60 м с высокого старта (спринтерский). Метание малого мяча по неподвижной и подвижной мишени с места. Кроссовый бег до 20 мин. (мальчики), до 15 мин. (девочки).	1	3
	Спортивная ходьба. Метание малого мяча по неподвижной и подвижной мишени с места. Бег на 30 м (учёт).	1	4
	Бег на результат 100 м (спринтерский). Метание малого мяча по неподвижной и подвижной мишени с разбега. Прыжки в длину с разбега способом "прогнувшись".	1	5
	Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега способом "прогнувшись". Метание малого мяча по неподвижной и подвижной мишени с разбега.	1	6
	Бег на 1000 м (учёт). Метание малого мяча по неподвижной и подвижной мишени с разбега. Прыжки в длину с места способом "согнув ноги".	1	7
	Прыжки в длину с места способом "согнув ноги" (учёт). Бег на 2000 м (мальчики), на 1500 м (девочки).	1	8
	Челночный бег 3x10 м (учёт). Бег на 2000 м (мальчики), на 1500 м (девочки).	1	9
	Бег на 2000 м (мальчики), на 1500 м (девочки). Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание". Прыжки на скакалке.	1	10
	Прыжки на скакалке за 1 мин. (учёт). Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание". Шестиминутный бег.	1	11
	Шестиминутный бег (учёт). Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание".	1	12
	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Старты: низкий с последующим ускорением. Бег на 60 м с высокого старта (спринтерский бег). Кроссовый бег до 20 мин. (мальчики), до 15 мин. (девочки).	1	79
	Бег на результат 100 м (спринтерский). Метание малого мяча по неподвижной и подвижной мишени с места. Прыжки в длину с разбега способом "прогнувшись".	1	80
	Спортивная ходьба. Прыжки в длину с разбега способом "прогнувшись". Метание малого мяча по неподвижной и подвижной мишени с места.	1	81
	Эстафетный бег. Прыжки в длину с места способом "согнув ноги" (учёт). Метание малого мяча по неподвижной и подвижной мишени	1	82

		с разбега.		
		Метание малого мяча по неподвижной и подвижной мишени с разбега. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание". Бег на 2000 м (мальчики), на 1500 м (девочки).	1	83
		Эстафетный бег. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание". Бег на 2000 м (мальчики), на 1500 м (девочки).	1	84
	2.2.4. Упражнения лыжной подготовки		18	59 - 76
		Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным ходом, одновременным безшажным.	1	59
		Повороты в движении "переступанием". Подъём в гору скользящим шагом.	1	60
		Передвижение лыжными ходами: одновременным одношажным. Повороты в движении "переступанием".	1	61
		Подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 5 км.	1	62
		Передвижение лыжными ходами: одновременным двухшажным. Повороты при спуске "полуплугом".	1	63
		Передвижение лыжными ходами: одновременным одношажным, одновременным двухшажным. Прохождение дистанции до 5 км.	1	64
		Подъём в гору скользящим шагом. Спуски со склона в низкой стойке и основной стойке (по прямой и наискось). Торможение "упором".	1	65
		Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным. Прохождение дистанции до 5 км.	1	66
		Подъём в гору скользящим шагом. Спуски со склона в низкой стойке и основной стойке (по прямой и наискось). Торможение "упором".	1	67
		Передвижение лыжными ходами: одновременным одношажным, одновременным двухшажным. Прохождение дистанции до 5 км.	1	68
		Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне (преодоление контруклонов). Торможение "упором".	1	69
		Передвижение лыжными ходами: одновременным одношажным, одновременным двухшажным. Прохождение дистанции до 5 км.	1	70
		Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным. Повороты при спуске "полуплугом".	1	71
		Передвижение лыжными ходами: одновременным одношажным, одновременным двухшажным. Прохождение дистанции 2 км на время.	1	72
		Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным,	1	73

		одновременным безшажным. Повороты при спуске "полуплугом".			
		Передвижение лыжными ходами: одновременным одношажным, одновременным двухшажным. Прохождение дистанции 3 км на время.	1	74	
		Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным. Прохождение дистанции до 5 км.	1	75	
		Подъём в гору скользящим шагом. Спуски со склона в низкой стойке и основной стойке (по прямой и наискось). Торможение "упором".	1	76	
	2.2.5. Спортивные игры			19	18 – 27, 49 – 54, 85 - 87
		Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Ведение мяча на месте и в движении. Игра по правилам.	1	18	
		Баскетбол. Ловля и передачи мяча на месте и в движении. Игра по правилам.	1	19	
		Баскетбол. Броски мяча в корзину в прыжке. Игра по правилам.	1	20	
		Баскетбол. Бросок мяча в корзину в прыжке. Игра по правилам. Упражнение "Пресс" (учёт).	1	21	
		Баскетбол. Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам.	1	22	
		Волейбол. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Подача мяча (нижняя и верхняя). Игра по правилам.	1	23	
		Волейбол. Приём и передача мяча на месте и в движении. Игра по правилам.	1	24	
		Волейбол. Прямой нападающий удар. Игра по правилам.	1	25, 26	
Волейбол. Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам.		1	27		
	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Мини-футбол. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игра по правилам.	1	49		
	Мини-футбол. Удары с места и в движении (после отскока мяча). Игра по правилам.	1	50		
	Мини-футбол. Приземление летящего мяча. Игра по правилам.	1	51		
	Мини-футбол. Остановка катящегося мяча. Приземление летящего мяча.	1	52		
	Мини-футбол. Групповые и индивидуальные тактические действия.	2	53, 54		

		Игра по правилам.		
		Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам.	1	85
		Волейбол. Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам.	1	86
		Мини-футбол. Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам.	1	87
	2.2.6. Развитие физических качеств		2	17, 94
		Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.	2	17, 94
	2.3. Способы спортивно-оздоровительной деятельности		3	91- 93
		Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).	3	91, 92, 93

**Требования к уровню подготовки выпускников основной школы**

***В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:***

**Знать/понимать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа;

**уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, лёгкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учётом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

**использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**УРОВЕНЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 11-15 ЛЕТ**

Физические	Контрольные		Уровень
------------	-------------	--	---------

способности	упражнения (тест)	лет возраст,	Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,4 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,7 и выше	6,3-5,8	5,3 и ниже
		12	6,4	5,8-5,4	4,9	6,5	6,2-5,6	5,1
		13	6,1	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,1
		14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,1	5,8-5,3	4,9
Ординационные	Челночный бег 3x10, с	11	10,0 и более	9,4-8,8	8,5 и ниже	10,2 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,5	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		14	9,1	8,7-8,3	8,0	10,2	9,5-9,0	8,6
		15	9,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	141 и ниже	154-173	186 и выше	123 и ниже	138-159	174 и выше
		12	146	158-178	191 и выше	135	149-168	182
		13	150	167-190	205	138	151-170	183
		14	160	180-195	210	139	154-177	192
		15	163	183-205	220	143	158-179	194
Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
		12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
		13	100	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
		14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
		15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300

<b>Гибкость</b>	Наклон вперёд, из положения сидя, см	11	-5 и ниже	1-8	10 и выше	-2 и ниже	4-10	15 и выше
		12	-3	3-8	10	1	8-11	16
		13	-6	1-7	9	0	6-12	18
		14	-4	1-7	11	-2	5-13	20
		15	1	2-10	12	1	7-14	20
<b>Клиповые</b>	Подтягивание на высокой перекладине из вися,	11	0	2-5	6 и выше			
		12	0	2-6	7			
		13	0	3-6	8			
		14	0	4-7	9			
<b>Силовые</b>	Подтягивание на низкой перекладине из вися, кол-во раз (девочки)	11				0	8-14	19 и выше
		12				4 и ниже	9-15	20
		13				2 и ниже	9-15	19
		14				1 и ниже	6-12	17
		15				0	5-12	16

### КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ

№ п/п	Контрольное упражнение	Цель контроля	Четверть
1.	Бег 30 м	Овладение техникой спринтерского бега, развитие быстроты	I, IV
2.	Челночный бег 3x10 м	Развитие быстроты, координационных способностей и ловкости	I, IV
3.	Бег 1000 м	Овладение техникой длительного бега, развитие выносливости	I, IV
4.	Прыжок в длину с разбега	Развитие скоростно-силовых способностей	I, IV

5.	Прыжок в высоту с разбега	Развитие скоростно-силовых способностей	I, IV
6.	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	Развитие выносливости и одновременно скоростно-силовых и координационных способностей	I, IV
7.	Метание мяча в цель	Развитие координационных способностей	I, IV
8.	Метание мяча с разбега	Развитие координационных способностей	I, IV
9.	Шестиминутный бег	Овладение техникой длительного бега, развитие выносливости	I, IV
10.	Подтягивание на перекладине	Развитие мышечной силы	I, II, IV
11.	«Отжимание» от пола (сгибание рук в упоре лежа)	Развитие мышечной силы	I, II, IV
12.	«Вис» на согнутых руках (удержание тела в висячем положении на перекладине)	Развитие мышечной силы	I, II, IV
13.	«Пресс» за 30 сек. (подъем в сед из положения лежа)	Развитие мышечной силы	I, II, IV
14.	Упражнение «Гибкость» (наклон вперед из положения сидя)	Развитие гибкости, подвижности в суставах	I, II, IV
15.	Спортивные игры	Развитие выносливости, быстроты, меткости, ловкости, смекалки, умения ориентироваться на площадке, быстро выбирать правильное решение	I, III, IV
16.	Акробатические упражнения и комбинации	Развитие гибкости, координации, силы	II
	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах	Развитие гибкости, координации, силы	II
17.	Лыжные гонки	Освоение техники лыжных ходов, развитие выносливости, координации	III

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**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 и спортивной деятельности, систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, ведение здорового образа жизни.

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

Оценивая успехи по физической культуре, принимается во внимание индивидуальные особенности учащихся (анатомо-физиологические и психические), темп (динамика изменения развития физических качеств за определённый период времени. а не в данный момент).

*Итоговая отметка* успеваемости по физической культуре выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, систематичность занятий физическими упражнениями и видами спорта, ведение здорового образа жизни.

## **Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:**

### **I. Знания**

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

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

*Оценка «5»* выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта.

*Оценка «4»* ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

*Оценка «3»* ставится за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

*Оценка «2»* выставляется за плохое понимание и незнание теоретического и методического материала программы.

### **II. 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 и комбинированный метод (одновременно с проверкой знаний оценивается качество освоения техники соответствующих двигательных действий).

*Оценка «5»*: движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, 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 определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный материал.

*Оценка «4»*: при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

*Оценка «3»*: 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.

*Оценка «2»*: движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

### **III. Владение способами и умениями**

#### **осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

*Оценка «5»* выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта.

*Оценка «4»* ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

*Оценка «3»* ставится за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

*Оценка «2»* выставляется за плохое понимание и незнание теоретического и методического материала программы.

#### **IV. Уровень физической подготовленности учащихся**

*Оценка «5»:* 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 культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.

*Оценка «4»:* исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

*Оценка «3»:* исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

*Оценка «2»:* учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы 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 отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Школьники специальной медицинской группы оцениваются по овладению ими раздела «Знания», умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнение доступных для них двигательных действий.

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Учебные занятия физическими упражнениями в школе должны проводиться с использованием специального спортивного инвентаря и оборудования.

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование объектов и средств материально-технического оснащения</b>	<b>Необходимое количество</b>	<b>Примечание</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>1</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической	Д	Стандарт по физической культуре, примерные

	культуре (базовый уровень)		программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре основного общего образования (базовый уровень)	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, Рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.6	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.7	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
<b>2</b>	<b>Демонстрационные печатные пособия</b>		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов. Деятели физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
<b>3</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
3.1	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
<b>4</b>	<b>Технические средства обучения</b>		
4.1	Телевизор с универсальной приставкой	Д	Телевизор не менее 72 см по диагонали
4.2	Аудио-центр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	Аудио-центр С возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP-3, а также магнитных записей
4.3	Радиомикрофон (петличный)	Д	
4.4	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт-дисков,

			аудио-видео входы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных)
4.5	Сканер	Д	
4.6	Принтер лазерный	Д	
4.7	Копировальный аппарат	Д	Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
4.8	Цифровая видеокамера	Д	Минимальные размеры 1,25x1,25
4.9	Цифровая фотокамера	Д	
4.10	Мультимедиапроектор	Д	
4.11	Экран (на штативе или навесной)	Д	
<b>5</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
	<i>Гимнастика</i>		
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое напольное	Г	
5.3	Козёл гимнастический	Г	
5.4	Конь гимнастический	Г	
5.5	Перекладина гимнастическая	Г	
5.6	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
5.7	Канат для перетягивания	Д	
5.8	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.9	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г	
5.10	Штанги тренировочные	Г	
5.11	Гантели (виниловые)	Г	
5.12	Гантели наборные	Г	
5.13	Коврик гимнастический	Г	
5.14	Маты борцовские	Г	
5.15	Маты гимнастические	Г	
5.16	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Г	
5.17	Мяч малый (теннисный)	Д	
5.18	Скакалка гимнастическая	К	
5.19	Мяч малый (мягкий)	Д	
5.20	Палка гимнастическая	Г	

5.21	Обруч гимнастический (пластмассовый)	К	
5.22	Обруч гимнастический (матерчатый, утяжеленный)	Г	
5.23	Упор для отжиманий	Г	
5.24	Утяжелители	Г	
5.25	Эспандер (кистевой)	Г	
5.26	Эспандер	Г	
5.27	Диск Здоровье	Г	
<i>Тренажеры</i>			
5.28	Велотренажер	Д	
5.29	Скамья для пресса	Г	
5.30	Силовая станция	Д	
5.31	Римская скамья/гипертензия	Д	
5.32	Тренажер эллиптический	Д	
5.33	Тренажер для бега	Д	
5.34	Министеппер	Г	
<i>Легкая атлетика</i>			
5.35	Секундомер	Г	
5.36	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д	
5.37	Номера нагрудные	Г	
<i>Спортивные игры</i>			
5.38	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
5.39	Мячи баскетбольные	Г	
5.40	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.41	Сетка волейбольная	Д	
5.42	Мячи волейбольные	Г	
5.43	Ворота для мини - футбола	Д	
5.44	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
5.45	Мячи футбольные	Г	
5.46	Насос для накачивания мячей	Д	
5.47	Свисток	Д	
5.48	Форма футбольная	Г	
5.49	Форма вратаря	Д	
5.50	Форма баскетбольная	Г	
5.51	Манишка	Г	

<i>Лыжная подготовка</i>			
5.52	Лыжные палки	Г	
5.53	Лыжи	Г	
5.54	Лыжные ботинки	Г	
<i>Туризм</i>			
5.55	Компас	Г	
5.56	Велосипед подростковый	Г	
5.57	Весы медицинские	Д	
5.58	Ростомер	Д	
5.59	Котелок	Д	
5.60	Набор шампуров	Д	
5.61	Тренога	Д	
<i>Подвижные игры</i>			
5.62	Кольцеброс	Д	
5.63	Спортивный набор Футбол	Д	
<i>Настольный теннис</i>			
5.64	Стол для настольного тенниса	Д	
5.65	Набор ракеток для настольного тенниса	Г	
5.66	Чехол	Д	
<i>Шахи, шахматы</i>			
5.67	Часы шахматные	Д	
<i>Средства доврачебной помощи</i>			
5.68	Аптечка медицинская	Д	
5.69	Носилки медицинские	Д	
<b>6</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.2	Зоны рекреации		Для проведения динамических пауз (перемен)
6.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя: стеллажи, контейнеры
6.4	Стенд «Экзамен»		
6.5	Стенд «Спортивные секции»		
6.6	Стенд «Правила поведения в спортзале»		

7	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
7.1	Полоса препятствий		Д

Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26-30 учащихся). Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

**Д** – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** – комплект (из расчёта на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

**Г** – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

### СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Закон РФ «Об Образовании» № 122-ФЗ в последней редакции от 22 августа 2004г.
2. Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ Минобразования России от 19.05.98.№1276.
3. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования. Приказ МО РФ от 05 марта 2004г. №1089.
4. Примерные образовательные программы для общеобразовательных школ, гимназий, лицеев, рекомендованные (допущенные) МО РФ.
5. Оценка качества подготовки выпускников начальной, основной и средней (полной) школы (Допущено Департаментом образовательных услуг и стандартов общего образования Министерства образования Российской Федерации).
6. Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях.
7. Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях СанПиН 2.4.2.1178-02 от 25 ноября 2002г. № 3997.

8. Инструктивно-методическое письмо Министерства образования РФ, регламентирующее преподавание отдельных предметов.
9. Об оценивании и аттестации учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой/ Письмо Минобразования России от 31.10/2003г. 313-51-263/123.
10. «О введении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального, общего, основного и среднего (полного) общего образования»/ Письмо Минобразования России от 20.02.2004г. №03-51-10/14-03.
11. Методическое письмо Минобразования России «О преподавании учебного предмета «Физическая культура» в условиях введения федерального компонента государственного стандарта общего образования»/официальный сайт Федерального агентства по образованию Минобрнауки России, 2005г.
12. Приказ 20 августа 2008г. № 241 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для общеобразовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утверждённые приказом Министерства образования Российской Федерации от 09 марта 2004г. 3 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации. Реализующих программы общего образования»/. Официальный сайт Федерального агентства по образованию Минобрнауки России, 2008г.
13. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич. Министерство образования Российской Федерации. Издательство «Просвещение», 2008г.
14. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровымиб Метод. Пособие.- М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ»,
15. Балашова В.Ф. Физическая культура: тестовый контроль знаний: методическое пособие. – М.: Физическая культура, 2007.
16. Красников А.А., Чесноков Н.Н. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта: учебное пособие. – М.: Физическая культура, 2009.
17. Лапицкая Е.М. Диагностика физического развития и двигательной подготовленности учащихся Кольского Заполярья: Учебное пособие. Мурманск: НИЦ «Пазори», 2001.
18. Лапицкая Е.М. Конституционный подход в физическом воспитании школьников Кольского Заполярья: Учеб. Пособие. – Мурманск: МОИПКРО; НИЦ «Пазори», 2004.
19. Лапицкая Е.М. Физкультура для детей. – М.: Эксмо, 2009.
20. Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя.- М.: Просвещение, 2007.
21. Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов: Пособие для учителя.- М.: Просвещение, 2008.
22. Лях В.И. Физическая культура: 5-9 кл.: тестовый контроль: пособие для учителя/М.: Просвещение, 2009.
23. Масленников М.М. Техника безопасности и охрана здоровья при оборудовании и эксплуатации спортивных залов и площадок в общеобразовательных учреждениях: Практическое пособие.- М.: АРКТИ, 2006.
24. Симон Ф.К. Упражнения для мускулатуры. /Пер. с исп.- Спб «Издательство «ДИЛЯ», 2007.
25. Методика обучения игре волейбол. Методическое пособие. – М.: ЧЕЛОВЕК, 2009.
26. Настольная книга учителя физической культуры: Справочно-методическое пособие. Б.И.Мишин.- М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003.- 626с.
27. Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
28. Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1 – М.: Советский спорт, 2002.
29. Журнал «Физическая культура в школе».



