

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 41»  
Петропавловск - Камчатского городского округа.**

<b>«Согласовано»</b>	<b>«Утверждено»</b>
Заместитель директора по УВР  МБОУ «Средняя школа № 41»  _____ /Зуева Е.Б./  «____»_____ 2022 г.	Директор МБОУ «Средняя школа № 41»  _____ /Адволодкина И.М./  «____»_____ 2022 г.

**Рабочая программа  
по физической культуре  
6 класс**

Составитель: учитель физической культуры –  
Коцай Т.В.

**г. Петропавловск-Камчатский**

## **Пояснительная записка**

Данная рабочая программа разработана на основе следующих нормативно-методических материалов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (требования к планируемым результатам);
2. Основная образовательная программа МБОУ «Средняя школа № 41»;
3. Локальный акт МБОУ «Средняя школа № 41» «Положение о рабочей программе»;
4. Примерная программа по физической культуре, с учётом комплексной программы физического воспитания учащихся А. П. Матвеев.

Программа ориентирована на использование учебника Физическая культура. 6 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А. П. Матвеев. – М., 2019 г.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

**Цель** учебного предмета «Физическая культура» в основной школе – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

### ***Задачи обучения:***

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корrigирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;

- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

На уроках физической культуры в 6 классе решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 6 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков – обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в этом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и выбранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своём предметном содержании направлен на:

- Реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион и т.д.), региональными климатическими условиями и видов учебного учреждения (городские, малокомплектные и т.д.);
- Реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- Соблюдение дидактических правил *от известного к неизвестному* и *от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- Расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на решение задачи формирования целостного мировоззрения учащихся, установление взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- *Усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, при составлении эффективного режима дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Вклад предмета «Физическая культура» в решение основных педагогических задач в системе основного общего образования заключается в направленном воспитании творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной, а в дальнейшем и в профессиональной деятельности. В результате обучения у учащихся основной школы укрепляется не только здоровье, но и формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности, которые помогают в реализации поставленных задач.

## Общая характеристика предмета

Для учащихся 6 классов основными формами организации образовательного процесса по предмету служат:

- Уроки физической культуры;

- Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках;
- Самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Для проведения современного урока по физической культуре необходимо, владеть принципами дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся в зависимости от состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. В основной школе уроки физической культуры делятся на:

- **Уроки с образовательно-познавательной направленностью** (знакомство учащихся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучение навыкам и умениям по организации и проведению этих занятий);
- **Уроки с образовательно-обучающей направленностью** (обучение практическому материалу из всех тематических разделов, освоение новых знаний, которые касаются предмета обучения);
- **Уроки с образовательно-тренировочной направленностью** (для развития физических качеств и решения поставленных задач, определение динамики физической нагрузки, обучение способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над её величиной).

**Структура и содержание учебного предмета** задаются в программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование». Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает сведения о возрождении Олимпийских игр, зарождение олимпийского движения в России, первых олимпийских чемпионов, об основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, в данном разделе раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, проводятся правила контроля и требования техники безопасности.

**Раздел «Способы двигательной деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Это раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает информацию об организации и проведении самостоятельных занятий по видам спорта с учётом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды для занятий по видам спорта. Раздел содержит представления о структуре двигательной деятельности, отражающиеся в соответствующих способах её организации, исполнения и контроля.

**Раздел «Физическое совершенствование»** - наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Предлагаемые упражнения распределяются по разделам базовых видов спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Этот раздел включает темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели. В ней входят индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» включает в себя средства общей физической, технической, тактической, интегральной подготовки обучающихся по видам спорта.

Содержание программного материала уроков состоит в свою очередь из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры строится с учётом индивидуальных способностей учащихся, местных особенностей работы школы, специализации учителя-предметника. Сохраняя определённую традиционность в изложении практического материала школьных программ, данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах:

- «Лёгкая атлетика»;
- «Гимнастика с основами акробатики»;
- «Спортивные игры»;
- «Лыжная подготовка»;
- «Общеразвивающие упражнения».

При этом каждый тематический раздел программы может включать дополнительно и подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. При проведении уроков используются дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся с учётом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности.

Стандарт устанавливает **требования к результатам освоения** обучающимися основной образовательной программы основного общего образования:

- ❖ **Личностные результаты** включают воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину; формирование ответственного отношения к учению, готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировке в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов; развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, людьми различного возраста в любой деятельности; формирование ценности здорового образа жизни;
- ❖ **Метапредметные результаты** включают освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории;

❖ **Предметные результаты** включают освоенные умения учащимися в ходе изучения учебного предмета физическая культура в 5 классе, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приёмами.

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

Предмет «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС входит в предметную область «Физическая культура» и является основой физического воспитания обучающихся.

Учебная программа по предмету «Физическая культура» обеспечивает достижение планируемых результатов основной образовательной программы по предметной области «Физическая культура» и является основой для составления рабочей программы.

При разработке учебной программы учитывались в целом потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития, самореализации.

В соответствии с Федеральным планом курс «Физическая культура» изучается в 6 классе в объёме 2 часа в неделю, общий объём учебного времени составляет 68 часов, в соответствии с Учебным планом основного общего образования ФГОС ООО МБОУ «Средняя школа № 41».

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 6 классе представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

#### **Личностные результаты:**

- Овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- Овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- Овладение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спортивные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- Культура движений, умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо.
- Умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- Умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.
- Овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- Овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

#### **Метапредметные результаты:**

- ❖ Умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- ❖ Умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- ❖ Осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- ❖ Умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- ❖ Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- ❖ Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- ❖ Способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- ❖ Способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- ❖ Овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие,держанность, рассудительность;
- ❖ Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Предметные результаты:**

- Умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- Умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- Способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- Умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- Умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- Развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Умение подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- Умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- Умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Умение применить жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Содержание предмета «Физическая культура»**

#### **Раздел «Знания о физической культуре»**

Возрождение Олимпийских игр. Зарождение олимпийского движения в России. Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни, первая помощь при травмах. Физическая культура человека.

#### **Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

## **Раздел «Физическое совершенствование»**

### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

### *Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

#### **Гимнастика с основами акробатики:**

- ❖ Организующие команды и приёмы;
- ❖ Акробатические упражнения и комбинации;
- ❖ Ритмическая гимнастика (девочки);
- ❖ Опорные прыжки (опорный прыжок «согнув ноги» и «ноги врозь»);
- ❖ Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) или перевёрнутой скамейке;
- ❖ Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики);
- ❖ Упражнения на гимнастических брусьях;
- ❖ Висы и упоры;
- ❖ Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости;
- ❖ Лазанье по канату и гимнастической стенке.

#### **Лёгкая атлетика:**

- ❖ Беговые и прыжковые упражнения;
- ❖ Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег;
- ❖ Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега;
- ❖ Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трёх шагов разбега;
- ❖ Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

#### **Лыжные гонки:**

- ❖ Техника передвижений на лыжах;
- ❖ Подъёмы, спуски, повороты, торможения;
- ❖ Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

### **Спортивные игры:**

- ❖ **Баскетбол.** Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- ❖ **Волейбол.** Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

### **Упражнения общеразвивающей направленности.**

Общефизическая подготовка.

### **Формы контроля:**

- Тематический (тесты по определенной теме, сдача контрольных нормативов): тесты по определению уровня овладения техникой вида спорта, тесты по определению уровня физической подготовки;
- Фронтальный (устный опрос, письменное тестирование);
- Портфолио (сфера спортивных достижений);

### **Используются современные образовательные технологии:**

- Здоровьесберегающие технологии – привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений, имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- Личностно-ориентированное и дифференцированное обучение – применение тестов и заданий с учётом уровня физической подготовленности и группы здоровья;
- Информационно-коммуникационные технологии – показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

## Примерное распределение учебных часов по разделам программы

Количество часов, отводимых на изучение каждой темы, приведено в таблице.

<b>Раздел программы</b>	<b>Количество часов</b>
Знания о физической культуре.	В процессе проведения уроков.
Способы физкультурной деятельности.	В процессе проведения уроков.
Физическое совершенствование:  1. Физкультурно-оздоровительная деятельность; 2. Спортивно-оздоровительная деятельность: <ul style="list-style-type: none"><li>• Гимнастика с основами акробатики;</li><li>• Лёгкая атлетика;</li><li>• Лыжная подготовка*;</li><li>• Спортивные игры:<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Волейбол;</li><li>✓ Баскетбол.</li></ul></li><li>• Общеразвивающие упражнения.</li></ul>	В процессе проведения урока.  14 15 20  10 9  В процессе проведения урока.
<b>Общее количество часов:</b>	<b>68</b>

**Примечание:** В связи с отсутствием спортивного инвентаря и оборудования, раздел спортивные игры «Футбол» исключён из рабочей программы. Исходя из этой причины, время, отведённое на раздел спортивные игры «Футбол» распределено между разделами «Лыжная подготовка» и «Лёгкая атлетика» и указано в таблице распределения программного материала в учебных часах.

\*При неблагоприятных погодных условиях лыжные гонки заменяются спортивными играми.

### Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

#### Знания о физической культуре

*Выпускник научится:*

- Рассматривать физическую культуру как явление культуры;

- Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- Разрабатывать под руководством взрослых содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

*Выпускник получит возможность научиться:*

- Узнавать великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

- Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- Составлять под руководством взрослых комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- Вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- Проводить занятия физической культурой с использованием бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- Проводить восстановительные мероприятия с использованием сеансов аутотренинга и оздоровительного самомассажа.

### **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится выполнять:*

- Комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- Общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- Акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- Гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- Легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- Передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- Спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- Тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- Выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## Контрольные упражнения

Оценки Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
<b>Бег 60 м, с</b>	10,2 и ниже	10,3 -11,4	11,5 и выше	9,7 и ниже	9,8 – 10,9	11,0 и выше
<b>Бег 300 м, мин, с</b>	1,05 и ниже	1,06 - 1,19	1,20 и выше	0,59 и ниже	1,00 - 1,14	1,15 и выше
<b>Бег 1000 м, мин, с</b>	5,10 и ниже	5,11 - 7,10	7,11 и выше	4,30 и ниже	4,31 - 6,30	6,31 и выше
<b>Бег 1500 м, мин, с</b>	8,15 и ниже	8,16 – 8,49	8,50 и выше	7,40 и ниже	7,41 – 8,15	8,16 и выше
<b>Прыжок в длину с разбега, см</b>	330 и больше	399 - 231	230 и ниже	360 и выше	359 - 271	270 и ниже
<b>Прыжок в высоту, см</b>	110 и выше	109 - 90	89 и ниже	115 и выше	114 - 95	94 и ниже
<b>Метание мяча (150 г), м</b>	23 и больше	22 - 16	15 и меньше	38 и больше	37 - 23	22 и меньше

## Контрольные упражнения по бегу на лыжах

Оценки Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
<b>2 км, ми, с.</b>	14,30 и меньше	14,31 -15,29	15,30 и больше	14,00 и меньше	14,01 – 14,59	15,00 и больше
<b>3 км</b>	Без учёта времени					

## ***Контрольные тесты***

Оценки Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
<b>Бег 30 м, с</b>	5,3 и ниже	5,4 – 6,0	6,1 и выше	5,2 и ниже	5,3 – 5,9	6,0 и выше
<b>Челночный бег 3х10 м, с</b>	8,4 и ниже	8,5 – 8,9	9,0 и выше	8,0 и ниже	8,1 – 8,5	8,6 и выше
<b>6-минутный бег, м</b>	1150 и выше	1050-900	750 и ниже	1350 и выше	1200-1100	950 и ниже
<b>Подтягивание (на высокой перекладине – мальчики и на низкой – девочки), количество раз</b>	15 и больше	14 - 7	6 и меньше	9 и больше	8 - 5	4 и меньше
<b>Прыжок в длину с места, см</b>	1 и больше	180-160	140 и меньше	185 и больше	175-150	130 и меньше
<b>Наклоны вперёд сидя на полу, см</b>	16 и выше	11 - 9	5 и ниже	10 и выше	6 - 8	2 и ниже
<b>Поднимание туловища, количество раз за 30 с.</b>	17 и больше	16 - 11	10 и меньше	23 и больше	22-13	12 и меньше
<b>Прыжки через скакалку, количество раз за 1 минуту.</b>	115 и больше	114 - 96	95 и меньше	105 и больше	104 - 85	84 и меньше

## Тематическое планирование

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Знания о физической культуре (в процессе уроков)</b>		
<b>История физической культуры</b>		
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.	<b>Определить</b> цель возрождения Олимпийских игр, <b>объяснить</b> смысл символики и ритуалов, <b>раскрыть</b> роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.
Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии.	Зарождение олимпийского движения в России. Деятельность А.Д. Бутовского. Создание Олимпийского комитета в России.	<b>Раскрывать</b> историческую роль А.Д. Бутовского в развитии олимпийского движения в России.
Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.	Первые олимпийские чемпионы и их спортивные достижения.	<b>Рассказывать</b> о выдающихся достижениях первых российских олимпийцев.
<b>Физическая культура (основные понятия и физическая культура человека).</b>		
Физическая подготовка и физическая подготовленность.	Что такое физическая подготовка и физическая подготовленность.	<b>Раскрывать</b> понятие <i>физическая подготовка</i> и <i>физическая подготовленность</i> .
Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств.	<b>Характеризовать</b> основные показатели физической нагрузки и дозировать её величину в соответствии с этими показателями. <b>Раскрывать</b> основные правила развития физических качеств и <b>руководствоваться</b> ими при планировании занятий физической подготовкой.
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	Закаливание, как действенное средство укрепления здоровья человека, повышение защитных свойств его организма. Воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоёмах и их положительное влияние на здоровье человека.	<b>Определять</b> положительную направленность основных видов закаливания солнцем, воздухом и водой. <b>Соблюдать</b> правила закаливания и технику безопасности при проведении закаливающих процедур.
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе уроков)</b>		
<b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</b>		

Подготовка к занятиям физической культурой.	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).	<b>Готовить</b> места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. <b>Выявлять</b> факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно <b>устранивать</b> .
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, разминки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).	Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).	<b>Подбирать</b> состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, <b>определять</b> последовательность их выполнения и дозировку.
Планирование занятий физической культурой.	Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.	<b>Составлять</b> планы самостоятельных занятий физической подготовкой, <b>отбирать</b> физические упражнения и <b>определять</b> их дозировку в соответствии с развивающимся качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности.
Организация досуга средствами физической культуры.	Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками.	<b>Проводить</b> занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, <b>подбирать</b> режимы нагрузок оздоровительной направленности.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.	<b>Выявлять</b> особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, <b>сравнивать</b> их с возрастными стандартами. <b>Характеризовать</b> величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, <b>регистрировать</b> (измерять) её.
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений.	<b>Тестируировать</b> развитие основных физических качеств и <b>соотносить</b> их с показателями физического развития, <b>определять</b> приrostы этих показателей по учебным четвертям и <b>соотносить</b> их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. <b>Оформлять</b> дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).	Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.	<b>Анализировать</b> технику движений и <b>предупреждать</b> появление ошибок в процессе её освоения.
---	--	---

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков).**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.	Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития физических качеств.	Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и <b>составлять</b> из них соответствующие комплексы, <b>подбирать</b> дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. <b>Выполнять</b> упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, <b>включая</b> их в занятия физической культурой, <b>осуществлять</b> контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
---	---	--

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

##### **Гимнастика с основами акробатики.**

Акробатические упражнения и комбинации.	Акробатические комбинации, их специфические признаки и отличия от комплексов физических упражнений.	<b>Описывать</b> технику упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, <b>анализировать</b> правильность их выполнения, <b>знать</b> правила составления комбинации. <b>Демонстрировать</b> акробатическую комбинацию.
Опорный прыжок через гимнастического козла (мальчики – согнув ноги, девочки – ноги врозь).	Техника опорного прыжка, подводящие упражнения для самостоятельного освоения опорного прыжка.	<b>Описывать</b> технику опорного прыжка и <b>анализировать</b> правильность её исполнения. <b>Демонстрировать</b> технику опорного прыжка.
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).	Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперёд и назад, влево и вправо в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушаги и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперёд,	<b>Описывать</b> технику упражнений на гимнастическом бревне и <b>составлять</b> гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. <b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений на бревне, <b>предупреждая</b> появление ошибок и <b>соблюдая</b> правила безопасности.

	прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачётные комбинации.	<b>Оказывать</b> помочь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь <b>анализировать</b> их технику, <b>выявлять</b> ошибки и активно <b>помогать</b> в их исправлении.
Упражнения на гимнастических брусьях: на параллельных брусьях (мальчики); на разновысоких (девочки).	Техника выполнения гимнастической комбинации на брусьях.	<b>Описывать</b> технику упражнений из гимнастической комбинации на гимнастических брусьях. <b>Анализировать</b> правильность выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.
Ритмическая гимнастика или фитнес-разминка (аэробика).	<i>Ритмическая гимнастика или фитнес-разминка:</i> стилизованные общеразвивающие упражнения; базовые шаги и упражнения ритмической и аэробной гимнастики.	Самостоятельно <b>осваивать</b> упражнения ритмической гимнастики, <b>составлять</b> из них комбинации и <b>выполнять</b> их под музыкальное сопровождение. <b>Использовать</b> (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой.
Упражнение на перекладине (Мальчики).	Простые висы; подтягивание.	<b>Описывать</b> и <b>выполнять</b> технику упражнений на перекладине.

### ***Лёгкая атлетика.***

Беговые упражнения.	<i>Беговые упражнения:</i> бег на длинные дистанции, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; старт с опорой на одну руку; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.	<b>Описывать</b> и <b>демонстрировать</b> технику выполнения беговых упражнений.
Прыжковые упражнения.	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	<b>Описывать</b> и <b>демонстрировать</b> технику выполнения прыжковых упражнений. <b>Анализировать</b> правильность выполнения.
Метание малого мяча.	Метание малого мяча на точность.	<b>Описывать</b> технику метания малого мяча на точность. <b>Анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.
<i><b>Лыжная подготовка.</b></i>		
Передвижение на лыжах.	Техника передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом.	<b>Описывать</b> технику передвижения.

		<b>Анализировать</b> правильность её выполнения и <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.
Повороты и торможение на лыжах.	Техника торможения «упором». Техника поворота «упором». Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке.	<b>Описывать</b> технику выполнения всех элементов. <b>Анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.
<b><i>Спортивные игры.</i></b>		
Баскетбол	Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека. Основные правила игры в баскетбол.	<b>Использовать</b> игру как средство для активного отдыха. <b>Выполнять</b> все правила соревнований.
Основные приёмы игры.	Техника передвижения в стойке баскетболист. Техника бросков мяча в корзину двумя руками снизу. Техника бросков и ловли мяча различными способами.	<b>Описывать</b> технику выполнения баскетбольных элементов. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения баскетбольных элементов. <b>Использовать</b> изученные элементы в процессе игры.
Волейбол.	Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека. Основные правила и приёмы игры.	<b>Использовать</b> игру как средство для активного отдыха. <b>Выполнять</b> все соревнований.
Основные приёмы игры.	Техника нижней боковой подачи. Техника приёма и передачи мяча. Тактические действия, их цель и значение в волейболе.	<b>Описывать</b> технику выполнения волейбольных упражнений. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения волейбольных упражнений. <b>Использовать</b> изученные элементы в процессе игры.
<b><i>Общеразвивающие упражнения (в процессе уроков).</i></b>		
Общефизическая подготовка.	Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.	<b>Организовывать</b> и <b>проводить</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, <b>составлять</b> их содержание и <b>планировать</b> в системе занятий физической культурой. <b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки.

## Календарно- тематическое планирование на 1 четверть.

№ урока	Тема урока	Тип урока	Практическая часть Элементы содержания	Общеучебные умения и навыки	Региональный компонент	Домашнее задание	Дата	
							По пла ну	факт ическ их
<b>«Легкая атлетика» (8 ч.)</b>								
1	Овладение техникой спринтерского и эстафетного бега. Контрольное троеборье.	Вводный Комплексный	<b>Знание:</b> инструктаж по технике безопасности по л/а. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт 15-30 м. Бег по дистанции (40-50 м). Эстафета из различного положения старта. Развитие скоростных качеств.	<b>Знать</b> инструкцию по ТБ на занятиях л/а. <b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30 м.	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	Составить комплекс УГГ № 1 Подготовка к тестам.		
2	Закрепление техники спринтерского и эстафетного бега. Челночный бег 3x10 м.	Комбинированный	<b>Знание:</b> измерение результатов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт 15-30 м. Бег по дистанции (40-50 м). Челночный бег 3x10 м. Техника финиширования. Эстафета из различного положения старта. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м.	Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении	Составить комплекс УГГ № 1 Подготовка к тестам.		
3	Техника спринтерского и эстафетного бега. Зачёт – бег 60 м.	Контрольный	<b>Знание:</b> гигиенические требования к одежде, обуви для занятий на улице. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег <b>60 м. на результат</b> . Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м..		Подготовка к тестам. УГГ № 1		
4	Техники метания малого мяча. Зачёт – челночный бег 3x10 м.	Контрольный	<b>Знание</b> терминология прыжков в длину. ОРУ Специальные беговые упражнения. Зачёт – челночный бег 3x10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 8-10 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность.		Комплекс УГГ № 1		
5	Совершенствование техники метания малого мяча	Учётный.	<b>Знание</b> терминология прыжков в длину. ОРУ.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега;		Комплекс УГГ № 1		

			Специальные беговые упражнения. <b>Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 8-10 м.</b> Развитие скоростно-силовых качеств.	метать мяч в мишень на дальность.				
6	Овладение техникой бега на средние дистанции. Бег 30 метров на результат.	Учётный.	ОРУ. <b>Бег 30 м.(мин) на результат.</b> Подвижные игры «Лапта» Развитие выносливости	<b>Уметь</b> пробегать дистанцию 1000 м. на результат.	НРК	Комплекс УГГ № 1		
7	Овладение техникой бега по пересечённой местности, преодоление препятствий.	Комбинированный	Знания терминология кроссового бега. Равномерный бег до 10 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> преодолевать препятствия; бегать в равномерном темпе до 10 мин.		Комплекс УГГ № 1		
8	Закрепление техники бега по пересечённой местности, преодоление препятствий (на результат).	Совершенствование знаний, умений, навыков.	Равномерный бег до 12 мин. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> преодолевать препятствия; бегать в равномерном темпе до 10 мин.		Комплекс УГГ № 1		

**«Волейбол» (10 ч.)**

1	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов в волейболе: стоек, ловли и передачи мяча (сочетание приёмов)	Изучение нового материала. Комплексный.	<b>Знание:</b> техника безопасности по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками, в парах. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам.	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические приёмы.		Правила игры в волейбол. Подготовка к тестам.		
2	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов в волейболе: стоек, ловли и передачи мяча (сочетание приёмов)	Комплексный.	<b>Знание:</b> физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические приёмы.		Правила игры в волейбол. Подготовка к тестам.		

3	Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов в волейболе.	Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические приёмы.		Правила игры в волейбол. Подготовка к тестам.	
4	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов в волейболе. Игра по упрощённым правилам.	Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические приёмы.		Правила игры в волейбол. Подготовка к тестам.	
5	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек, приёма и передач мяча.	Комплексный	<b>Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах.</b> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам.	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические приёмы.		Правила игры в волейбол. Подготовка к тестам.	
6	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек, приёма и передач мяча.	Совершенствование ЗУН	<b>Знания:</b> игра по упрощённым правилам. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам.	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические приёмы.		Правила игры в волейбол.	

7	Игра в волейбол по упрощённым правилам. Отработка техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	Совершенствование ЗУН	<b>Знания:</b> игра по упрощённым правилам. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. <b>Игра по упрощённым правилам.</b>	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические приёмы.		Правила игры в волейбол.	
8	Овладение техникой передвижений, приёмов, нижней прямой подачи.	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. <b>Игра по упрощённым правилам.</b>	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.	Россия – волейбольная страна	Правила игры в волейбол.	
9	Закрепление техники передвижений, приёмов, нижней прямой подачи.	Комплексный.	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Эстафета. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. <b>Игра по упрощённым правилам.</b>	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.		Правила игры в волейбол.	
10	Совершенствование техники передвижений, приёмов, нижней прямой подачи.	Комплексный.	<b>Оценка техники приёма мяча двумя руками снизу в парах.</b> Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Эстафета. Комбинации из разученных элементов парах. Нижняя прямая подача.	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.		Правила игры в волейбол.	

			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам.					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

## Календарно-тематическое планирование на 2 четверть

№ Уро- ка	Дата проведения		Количество часов	Тема урока	Тип урока	Решаемые проблемы	Домашнее задание.							
	план	факт					1	2	3	4				
5	6	7	8	<b>Гимнастика с основами акробатики (14 ч.)</b>										
1			1	Повторение техники лазания по канату в три приема.	Комбинированный урок.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Разучить комплекс упражнений типа зарядки. Повторение техники лазания по канату в три приёма. Совершенствование акробатических упражнений. Провести игру-эстафету с включением двух-трех кувыроков вперед с места.				Комплекс упражнений № 2				
2			1	Повторение техники кувырка вперед и назад в группировке.	Комбинированный урок.	Повторить перестроение из одной в две и три шеренги, комплекс УГГ. Повторение техники кувырка вперед и назад в группировке. Закрепление умений в лазании по канату в три приема. Разучить упражнение «Мост» из положения лежа. Совершенствовать стойку на лопатках перекатом назад.				Комплекс упражнений № 2				
3			1	Повторение техники лазания по канату в три приёма. Повторение техники кувырка вперед и назад в группировке.	Комбинированный урок.	Повторить перестроение из одной в две и три шеренги, комплекс УГГ. Повторение техники кувырка вперед и назад в группировке. Повторение техники лазания по канату в три приема. Повторить упражнение «Мост» из положения лежа. Совершенствовать стойку на лопатках перекатом назад.				Комплекс упражнений № 2				
4			1	Техника выполнения кувырка вперед и назад.	Контрольный урок.	Проверить на оценку технику выполнения кувырка вперед и назад. Повторить стойку на лопатках перекатом назад. Совершенствование техники лазания по канату в три приема. Закрепить упражнение «Мост» из положения стоя. Разучить акробатическое соединение из разученных элементов.				Комплекс упражнений № 2				
5			1	КУ – наклон вперед сидя на полу.	Контрольный урок.	КУ – наклон вперед сидя на полу. Совершенствование выполнение упражнения «Мост». Совершенствование техники кувырка назад и стойки на лопатках. Совершенствование техники лазания по канату. Закрепить акробатическое				Комплекс упражнений № 2				

						соединение их трех-четырех элементов. Провести игру эстафету с гимнастической скакалкой.	
6		1	Преодоление полосы препятствий.	Комбинированный урок.		Совершенствование выполнение упражнения «Мост». Преодоление полосы препятствий. Закрепить акробатическое соединение их трех-четырех элементов. Провести игру эстафету с гимнастической скакалкой.	Комплекс упражнений № 2
7		1	Повторение акробатического соединения; упражнение «мост из положения стоя».	Комбинированный урок.		Повторить комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Обучение упражнению в равновесии на гимнастическом бревне: приставной шаг, повороты. Повторить акробатическое соединение. Совершенствование техники лазания по канату в три приема. Повторение техники выполнения упражнения «мост из положения стоя». Провести игру-эстафету с гимнастической скакалкой.	Комплекс упражнений № 2
8		1	На оценку выполнение упражнения «Мост».	Контрольный урок.		Совершенствование техники лазания по канату. Проверить на оценку технику выполнения упражнения «Мост». Закрепление упражнений в равновесии на гимнастическом бревне: приставной шаг, повороты. Провести тренировку по подтягиванию среди девочек. Провести игру-эстафету с набивными мячами.	Комплекс упражнений № 2
9		1	Обучение технике стойки на руках у стены.	Изучение нового материала.		Обучение технике стойки на руках у стены. Совершенствование упражнений в равновесии на гимнастическом бревне: приставной шаг, повороты. Провести тренировку по подтягиванию среди мальчиков. Провести игру-эстафету с набивными мячами.	Комплекс упражнений № 2
10		1	Техника выполнения акробатического соединения.	Контрольный урок.		Разучить комплекс упражнений с набивными мячами. Закрепить с девочками подтягивание из виса лежа. На оценку техника выполнения акробатического соединения. Обучение повороту в приседе, сосоку прогнувшись с гимнастического бревна. Провести игры-эстафеты со скакалкой и набивными мячами.	Комплекс упражнений № 2
11		1	На оценку лазание по канату – техника, количество метров.	Контрольный урок.		Разучить перестроение из одной, в две и три шеренги. Провести комплекс общеразвивающих упражнения на гимнастических скамейках. Совершенствовать висы (девочки). Закрепить: сосок прогнувшись, поворот в приседе. Совершенствовать двигательные качества в играх-эстафетах с различными предметами.	Комплекс упражнений № 2
12		1	Обучение опорному прыжку: прыжок ноги врозь через	Изучение нового материала.		Провести комплекс общеразвивающих упражнения на гимнастических скамейках. Повторить строевые упражнения предыдущего урока. Обучение опорному прыжку: прыжок ноги	Комплекс упражнений № 2

			гимнастического козла в ширину.		вроль через гимнастического козла в ширину. Совершенствовать подтягивание из виса девочки).	
13		1	На оценку стойка на руках у стены. На оценку стойку на голове и руках силой из упора присев.	Контрольный урок.	Провести комплекс общеразвивающих упражнения на гимнастических скамейках. Повторить строевые упражнения предыдущего урока. Совершенствовать подтягивание из виса (мальчики). Совершенствовать технику опорного прыжка. На оценку стойка на руках у стены. На оценку стойку на голове и руках силой из упора присев.	Комплекс упражнений № 2
14		1	Обучение технике кувырка назад в полуспагат (девочки), стойка на руках и голове (мальчики).	Изучение нового материала.	Провести комплекс общеразвивающих упражнения с гимнастическими палками. На оценку техника выполнения упражнений в равновесии на гимнастическом бревне. Обучение технике кувырка назад в полуспагат (девочки), стойка на руках и голове (мальчики). Закрепить технику опорного прыжка.	Комплекс упражнений № 2

### Тематическое планирование на 3 четверть.

№ уроков	Тема урока	Тип урока	Практическая часть Элементы содержания	Общеучебные умения и навыки	Региональ- ный компонент	Домашнее задание	Сроки исполнения	
							По плану	Факти- ческих
<b>«Лыжная подготовка» (20 ч.)</b>								
1	Освоение техники одновременного одношажного хода	Вводный. Комплексный	<b>Знание: инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовке.</b> 1) Обучение техники постановке палок на снег и приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. 2) Ознакомление с техникой движением туловища в одновременном бесшажном ходе, в зависимости от скорости передвижений.	<b>Умение</b> выполнять одновременный одношажный и бесшажный ход, подниматься «ёлочкой».	Развитие лыжного спорта.	Повторение техники лыжного хода		
2	Освоение техники одновременного бесшажного хода	Комплексный	Повторение техники спуска в низкой и средней стойке и техники подъема «ёлочкой».	Умение подниматься «ёлочкой».		Повторение техники		

	Обучение техники подъему «ёлочкой».		Прохождение дистанции 1,5 км. с применением изученной техники ходов. Подвижная игра «Остановка рывком».		подъёма «ёлочкой»		
3	Повторение техники одновременного бесшажного хода	Комплексный	1) Обучение техники постановке палок на снег и приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. 2) Повторение техники движения туловища в одновременном бесшажном ходе, в зависимости от скорости передвижений.	<b>Умение</b> выполнять одновременный одиношажный и бесшажный ход, подниматься «ёлочкой».		Повторение техники.	
4	Освоение техники одновременного двухшажного хода.	Комплексный	1) Обучение техники постановке палок на снег и приложение усилий при отталкивании руками в одновременном двухшажном ходе. 2) Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	<b>Умение</b> выполнять одновременный двухшажный и бесшажный ход, подниматься «ёлочкой».	Игра «Лисий след»	Повторение техники.	
5	Обучение техники подъема «ёлочкой».	Комплексный	Повторение техники спуска в низкой и средней стойке и техники подъема «ёлочкой». Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км. с применением изученной техники ходов. Подвижные игры	Умение подниматься «ёлочкой».	НРК Эстафета «Ёлочкой»	Повторение техники.	
6	Освоение техники одновременного двухшажного и техники бесшажного хода. Закрепление техники подъема «ёлочкой».	Комплексный	<b>Знание: подготовка лыжного инвентаря и гигиена одежды.</b> 1) Обучение технике движению рук в одновременном бесшажном ходе, на разной скорости передвижения.	<b>Умение</b> правильно распределять силы на дистанции.	Игра «Лисий след»	Повторение изученных ходов.	

7	Обучение техники торможению и повороту упором.	Комплексный	<p>2) Обучение технике опоры на палку, при выполнении одновременном бесшажного хода.</p> <p>Закрепление техники согласованности движений рук и ног в подъеме «елочкой».</p> <p>4) Обучение технике торможению и повороту упором: ознакомить со спуском наискось и отведением заднего конца нижней лыжи в торможении упором.</p> <p>Эстафета 4*500 м.</p> <p>Подвижные игры на лыжах.</p>	<b>Умение</b> правильно распределять силы на дистанции.	НРК Эстафета «Ёлочкой»	Повторение изученных ходов.	
8	Повторение техники одновременного двухшажного и бесшажного хода.	Комплексный	<p><b>Знание: оказание помощи при обморожении и травмах.</b></p> <p>1) Повторение ритма движений в одновременном двухшажном ходе.</p> <p>2) Повторение техники движения туловища в одновременном бесшажном ходе, на разной скорости передвижения.</p> <p>Освоение техники подъем «елочкой».</p> <p>Обучение техники отведению и приставлению заднего конца нижней лыжи, во время спуска наискось и поворот упором.</p> <p><b>К.У. Прохождение дистанции 2 км. (девочки)</b></p> <p>М: 14.00; 14.30; 15.00   Д: 14.30; 15.00; 15.30</p>	<b>Умение</b> выполнять одновременный двухшажный и бесшажный ход, подниматься «ёлочкой».	НРК Игра «Скользи дальше»	Комплекс упражнений по развитию координации.	
9-10	Закрепление техники торможения и поворота упором. Освоению техники подъема «елочкой».	Учетный	<p>Освоение техники подъем «елочкой».</p> <p>Обучение техники отведению и приставлению заднего конца нижней лыжи, во время спуска наискось и поворот упором.</p> <p><b>К.У. Прохождение дистанции 2 км. (девочки)</b></p> <p>М: 14.00; 14.30; 15.00   Д: 14.30; 15.00; 15.30</p>	<b>Умение</b> выполнять торможение	НРК Эстафета «Ёлочкой»	Комплекс упражнений по развитию координации	
11-12	Освоение техники одновременного двухшажного и бесшажного хода.	Учетный	<p><b>Знание: виды лыжного спорта, применение лыжных мазей.</b></p> <p>1) Обучение техники наклону туловища и разгибание рук при отталкивании в одновременном двухшажном ходе.</p>	<b>Умение</b> правильно выполнить изученную технику.	НРК Игра «Скользи дальше»	Комплекс упражнений на развитие выносливости.	

13	Освоение техники торможения и поворотов упором.	Комплексный	<p>2) Согласованность техники движения рук и ног, с опорой на палки.  <b>К.У. прохождение дистанции до 2 км. (мальчики)</b>  M:13.30; 14.00;15.00 Д614.00; 14.30; 15.30</p> <p>Обучение техники отведения нижней лыжи в упор, постановке её на внутреннее ребро и постепенному снижению скорости при торможении упором.  Повторное прохождение отрезков до 500 м., с постепенным повышением скорости  Подвижные игры</p>	Организовать и выбрать команду	НРК Игра «Салки маршем»	Комплекс упражнений на развитие выносливости.	
14	Освоение техники одновременного двухшажного и бесшажного хода.	Комплексный	<p><b>Знание: значение занятий лыжным спортом для развития выносливости.</b>  Освоение техники одновременного двухшажного и бесшажного хода.</p>	Умение правильно выполнить изученную технику.	НРК Игра «Салки маршем»	Комплекс упражнений на развитие силы.	
15	Освоение техники торможения и поворотов упором.	Комплексный	<p>Обучение техники регулированию постановки нижней лыжи и на внутреннее ребро в торможении упором  <b>Эстафета 4*500 м.</b>  Подвижные игры на лыжах</p>	Умение тормозить и поворачивать на лыжне.	НРК Эстафета «Ёлочкой»	Комплекс упражнений на развитие силы.	
16	Освоение техники одновременного двухшажного и бесшажного хода.	Комплексный	Освоение техники одновременного двухшажного и бесшажного хода.	Умение правильно выполнить изученную технику.	НРК Игра «Лисий след»	Комплекс упражнений на развитие силы.	
17-18	Освоение техники торможения и поворотов упором.	Комплексный	<p>Обучение техники регулированию постановки нижней лыжи и на внутреннее ребро в торможении упором.  Подвижные игры на лыжах</p>	Уметь выполнять торможение и повороты упором.	НРК Игра «Все за ведущим»	Комплекс упражнений на развитие силы.	

19-20	Освоение техники торможения и поворотов упором.	Комплексный	<b>Знание: правила самостоятельного выполнения упражнений.</b> К.У. техники торможения и поворотов упором. Подвижные игры на лыжах <b>К.У. Прохождение дистанции 3 км – без учёта времени</b>	<b>Умение</b> правильно применить технику лыжных ходов при прохождении дистанции.	НРК Игра «Все за ведущим»	Комплекс на развитие выносливости.		
-------	---	-------------	--	--	------------------------------	------------------------------------	--	--

### **Календарно-тематическое планирование на 4 четверть.**

№ урока	Тема урока	Тип урока	Практическая часть Элементы содержания	Общеучебные умения и навыки	Региональ- ный компонент	Домашнее задание	Дата	
							План	Факт
<b>«Баскетбол» (9 ч.)</b>								
1	Освоение стойки, перемещений, остановки, поворотов. Закрепление ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением.	Вводный Комплексный.	<b>Знание:</b> Техника безопасности на уроках физической культуры. Бег до 3 мин. ОРУ в движении с повторением техники передвижений в баскетболе. 1) Закрепление ловле и передачи в парах, в тройках.2) Учебная игра в баскетбол 3*3,3*5.	Умение применить в игре изученные элементы.	Развитие Стрит-бала в России	Правила баскетбола		
2	Освоение стойки, перемещений, остановки, поворотов. Закрепление ловле и передачи мяча с пассивным сопротивлением	Комплексный	<b>Знание:</b> напомнить о технике безопасности. Бег до 3 мин. ОРУ в движении с повторением техники передвижений в баскетболе. 1) Закрепление ловле и передачи в парах, в тройках.2) Учебная игра в баскетбол 3*3,3*5.	Умение применить в игре изученные элементы.		Правила баскетбола		
3	Освоение техники перемещений и остановок в баскетболе. Закрепление ведения мяча с пассивным сопротивлением.	Комплексный	<b>Знание:</b> правила баскетбола. ОРУ в движении, на месте. 1) Ловля, ведение и передача мяча с пассивным сопротивлением 2)Учебная игра в баскетбол 5*5.	Умение применить в игре изученные элементы.		Правила баскетбола.		
4	Освоение техники перемещений и остановок в баскетболе. Закрепление ведения мяча с пассивным сопротивлением	Учетный	<b>Знание:</b> правила баскетбола. ОРУ в движении, на месте. 1) Ловля, ведение и передача мяча с пассивным сопротивлением – конт.упр. 2) Учебная игра в баскетбол 5*5.	Умение применить в игре изученные элементы.		Правила баскетбола		

5	Закрепление броскам мяча с пассивным противодействием. Закрепление перехвату мяча.	Комплексный	Бег до 4 мин. ОРУ в движении. 1) Работа в парах – ведение мяча, с пассивным сопротивлением. 2) Закреплении броскам мяча в парах. 3) Закрепление перехвату мяча. 4) Учебная игра в баскетбол 3*, 5*5.	Умение провести судейство по упрощенным правилам.		Правила баскетбола		
6	Освоение техники перехвату и броскам мяча. Разучивание тактики нападения быстрым прорывом.	Комплексный	Бег до 3 мин. ОРУ. 1) Совершенствование перехвату мяча – технический прием при защите с последующим ведением и броском и передачей. 2) Броски в корзину с пассивным сопротивлением – от груди, от головы, снизу в прыжке. 3) Нападение быстрым прорывом. Учебная игра в баскетбол.	Умение провести судейство по упрощенным правилам.		Повторение элементов баскетбола.		
7	Освоение элементов баскетбола.	Комплексный.	Знание: терминология и судейство. ОРУ в движении. 1) Освоение элементов баскетбола с урока № 4. 2) Учебная игра 3*3, 5*5.	Умение провести судейство по упрощенным правилам		Повторение элементов баскетбола		
8	Проведение учебной игры с целью проверки и закрепления пройденного материала.	Комплексный.	Развитие двигательных качеств по средствам игры в баскетбол.	Умение провести судейство по упрощенным правилам		Правила баскетбола.		
9	Учебная игра.	Комплексный	Развитие двигательных качеств по средствам игры в баскетбол.	Умение провести судейство по упрощенным правилам		Правила баскетбола.		

**«Легкая атлетика» (7 ч.)**

1	Закрепить технику выполнения высокого старта. Обучение технике прыжка высоту способом перешагивания.	Вводный. Комплексный.	Знание: Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике на спортивной площадке. Бег до 3 мин. ОРУ в движении. 1) Высокий старт из положения: стоя (имитация работы рук и ног). 2) Бег с высокого старта с опорой на одну руку- 3*10м. 3) Прыжок в высоту: маховое движение ногой, вверх, держась за опору, правильная постановка толчковой ноги на место отталкивания. 4) Тоже с отталкиванием вверх и приземлением на толчковую ногу.	Умение выполнять специальную разминку.		Повторить прыжок в высоту.		
2	Закрепление техники низкого старта.	Комплексный	. ОРУ. Бег в равномерном темпе до 5 мин. Специальные беговые упр. 1) Старт из различного исходного 2) Старт из низкого положения. 3) Старт с выполнением	Выполнить командные действия.		Общая физическая подготовка.		

	Закрепить технику прыжка в высоту - правильная постановка толчковой ноги.		команд. 4) Техника прыжка в высоту из положения «стоя в шаге».5) Техника прыжка в высоту, с работой рук. Игра «Кто выше».				
3	Закрепление техники низкого старта и стартового разгона. Освоение техники прыжка в высоту способом «перешагивания» - отталкивание и разбег.	Комплексный	Знание: дневник наблюдения и самоконтроль. Бег до 3 мин. Спец. беговые и прыжковые упражнения. 1) Бег с низкого старта, без сигнала, с сигналом.2) Выполнение команд, бег по отрезкам 3х10 м.3) Обучение техники отталкивания с мета и разбега, правильному выполнению маховых движений при отталкивании относительно планки.4) Прыжки через планку 1, 2, 3 шагов разбега.5) Прыжок в высоту способом перешагивания, с 5-6 шагов. Игры: «Утки», «Рыбаки и рыбки	Умение показать и выполнить задание.		Комплекс ОРУ	
4	Освоение прыжка в высоту – техника выполнения.	Комплексный.	Бег в медленном темпе до 4 мин. ОРУ. Повторение техники низкого старта и стартового разгона. Совершенствование техники отталкивания с разбега и правильного выполнения маховых движений при отталкивании относительно планки. Контр. упр. прыжков в высоту.			Подготовка к тестам.	
5	Закрепление техники метания малого мяча на дальность. Обучение техники передачи эстафетной палочки.	Комплексный.	Знание: название разучиваемых упражнений. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные прыжковые упражнения. Метание малого мяча – совершенствование техники движения кисти и предплечья (в заключительной части броска). 3) Обучение техники передачи на месте; с 5-6 м. разбега, с 50 м. разбега. Эстафета 8 по 60 м.	Умение провести специальную разминку.		Повторение метания мяча. Сгибание, разгибание рук. 15-25 раз.	
6	Закрепить технику метания малого мяча на дальность – с последовательным включением туловища.	Комплексный	Бег до 5 мин. ОРУ. Спец. беговые упр. Бег на 60 м. – конт. упр. 1) Закрепление навыков правильного приземления после прыжка в длину с разбега.2) Метание мяча на дальность за счет движением всей метающей руки с активным включением в бросок туловища.3) Метание мяча в цель.			Повторение техники выполняемых на уроке упражнений	
7	Освоение техники метания малого мяча на дальность. Развитие выносливости по	Комплексный	Знание: основы терминологии, судейство. Бег до 8 мин. в переменном темпе. ОРУ.	Умение организовать и	НРК	Повторить специальные	

	средствам длительного бега. Освоение техники эстафетного бега.	1) К.У. - метание малого мяча с места и с разбега на дальность. 2) Освоение техники передачи эстафетного бега- передача палочки. Специальные беговые. Конт. упр.- 1500 м. Эстафета 6 по 100 м. Развитие двигательных качеств по средствам игры.	выбрать команду.	Игра «Пионербол »	беговые упражнения.		
--	---	---	------------------	-------------------	---------------------	--	--

# **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ\***

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

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

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

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

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	1. <i>Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования / М-во образования и науки Рос. Федерации.</i> – М. : Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения). 2. <i>Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы.</i> – 5 изд. – М. : Просвещение, 2012. – (Стандарты второго поколения). 3. <i>А. П. Матвеев. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеев. 5 класс : учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / А. П. Матвеев.</i> – М. : Просвещение, 2012.
1.2	Примерная программа по физической культуре	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	Г	А. П. Матвеев. <i>Физическая культура. 5 кл. : учеб. для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев.</i> – М. : Просвещение, 2013.
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	1. <i>Базунов, Б. А. Эстафета олимпийского огня / Б. А. Базунов.</i> – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 40 с. 2. <i>Мельникова, Н. Россия у истоков олимпийского движения / Н. Мельникова, С. Мягкова, А. Трескин</i> – М. : Физкультура и спорт, 1999. – 82 с. 3. <i>Олимпизм и олимпийское движение в России в конце XIX – начало XX в. : учеб. пособие / сост. Ж. И. Пугачева ; ЧГИФК.</i> – Челябинск, 1994. – 30 с.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
			<p>4. Родиченко, В. С. Олимпийский учебник студента : учеб. пособие / В. С. Родиченко, С. А. Иванов, А. Т. Контанистов и др. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Советский спорт, 2005. – 126 с.</p> <p>5. Платонов, В. Н. Олимпийский спорт. Кн. 1 / В. Н. Платонов, С. И. Гуськов. – Киев : Олимпийская литература, 1994. – С. 313–324. (Кубертен).</p> <p>6. Сучилин, А. А. Олимпийское образование : учебник для ст-тов вузов физ. культуры / А. А. Сучилин, Н. В. Печерский ; ВГАФК. – Волгоград, 2001. – 426 с.</p> <p>7. Чернецкий, Ю. М. История Олимпийского движения / Ю. М. Чернецкий. – Челябинск, 1993. – 94 с.</p>
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	<p>1. Асмолов, А. Г. Формирование универсальных учебных действий в основной школе : от действия к мысли. Система заданий :пособие для учителя / А. Г. Асмолов, Г. В. Бурменская, И. А. Володарская и др. ; под ред. А. Г. Асмолова. – М. : Просвещение, 2010. – 159 с. : ил.</p> <p>2. А. П. Матвеев Физическая культура. 5–9 классы. Тестовый контроль / А. П. Матвеев – М. : Просвещение, 2014. – 208 с.</p> <p>3. Бергер, Г. И. Конспекты уроков для учителя физкультуры : 5–9 кл. : урок физкультуры : спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры / Г. И. Бергер, Ю. Г. Бергер. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 144 с.</p>
2	<b>Демонстрационные печатные пособия</b>		
2.1	Таблицы по стандартам физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по общеразвивающим и корригирующим упражнениям
3	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д	
4	<b>Технические средства обучения</b>		
4.1	Мегафон	Д	
4.2	Компьютер	Д	
4.3	Принтер	Д	
4.4	Мультимедиапроектор	Д	
4.5	Экран (на штативе)	Д	
5	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
	<b>Гимнастика</b>		
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое высокое	Г	
5.3	Козёл гимнастический	Г	
5.4	Конь гимнастический	Г	
5.5	Брусья гимнастические (универсальные)	Г	
5.6	Кольца гимнастические с механизмом крепления	Г	
5.7	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
5.8	Мост гимнастический подкидной	Г	

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
5.9	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г	
5.10	Гантели наборные	Г	
5.11	Коврик гимнастический	К	
5.12	Маты гимнастические	Г	
5.13	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Г	
5.14	Мяч малый (теннисный)	К	
5.15	Скакалка гимнастическая	К	
5.16	Палка гимнастическая	К	
5.17	Обруч гимнастический	К	
<b>Лёгкая атлетика</b>			
5.18	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.19	Стойки для прыжков в высоту	Д	
5.20	Флажки разметочные на опоре	Г	
5.21	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
5.22	Рулетка измерительная (50 м)	Д	
<b>Спортивные игры</b>			
5.23	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
5.24	Мячи баскетбольные	Г	

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
5.25	Сетка волейбольная	Д	
5.26	Мячи волейбольные	Г	
5.27	Табло перекидное	Д	
5.28	Компрессор для накачивания мячей	Д	
5.29	Стол для настольного тенниса	Д	
5.30	Комплект для настольного тенниса	Г	
<b>Туризм</b>			
5.31	Палатка туристическая (трёхместная)	Г	
<b>Измерительные приборы</b>			
5.32	Пульсометр	Г	
5.33	Комплект динамометров ручных	Д	
5.34	Тонометр автоматический	Д	
5.35	Весы медицинские с ростомером	Д	
<b>Средства доврачебной помощи</b>			
5.36	Аптечка медицинская	Д	
<b>Дополнительный инвентарь</b>			
5.37	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	Д	
4.17	Стол для настольного тенниса	Д	
4.18	Комплект для настольного тенниса	Г	

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
4.19	Мячи футбольные	Г	
4.20	Мячи баскетбольные	Г	
4.21	Мячи волейбольные	Г	
4.22	Сетка волейбольная	Д	
4.23	Оборудование полосы препятствий	Д	
<b>5</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
5.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры

