Адволодкина Ирина Михайловна,
Директор МБОУ "Средняя школа 41",
Удостоверяющий центр: УФК по Камчатскому краю, серийный номер сертификата
7bb821cf42ef5a720386fa7f57e26be5e9f6a294
2022-10-06 11:50:07

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

«Согласовано»	«Утверждено»
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
9 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. 9 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 корригирующей 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 9 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 9 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 избранными 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 9 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 в себя такие учебные темы, как «Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой», «Составление плана занятий спортивной подготовкой», «Самонаблюдение во время занятий», «Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями», «Учёт индивидуальных особенностей при составлении планов тренировочных занятий», «Туристические походы как форма активного отдыха», «Здоровье и здоровый образ жизни», «Правила проведения банных процедур», «Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой», «Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями», «История возникновения и развития физической культуры». Эти темы включают сведения о

двигательных действиях и технической подготовке, двигательных умениях и двигательных навыках, влиянии занятий физической культурой на формирование положительных качеств человека, организации досуга средствами физической культуры, оценке техники движений, о причинах появления ошибок в технике движений и способах их предупреждения, о ведении дневника самонаблюдения и оценке эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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 в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Эти темы включают 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. Этот раздел включает темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленностью».

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 9 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 9 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 9 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, сдержанность, 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»

Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Самонаблюдение во время занятий. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Учёт индивидуальных особенностей при составлении планов тренировочных занятий. Туристические походы как форма активного отдыха. Здоровье и здоровый образ жизни. Правила проведения банных процедур. Организация и проведение занятий профессионально- прикладной подготовкой. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. История возникновения и развития физической культуры.

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 упражнений для коррекции фигуры, гимнастика для глаз, для профилактики нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики:

- Организующие команды и приёмы;
- Акробатические упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки), брусьях;
- Подъём махом вперёд в сед ноги врозь на брусьях (юноши);
- Вис прогнувшись на нижней жерди перекладины с опорой ног о верхнюю жердь (девушки);
- Опорные прыжки (опорный прыжок согнув ноги и прыжок боком с поворотом на 90 градусов) – юноши и прыжок боком с поворотом на 90 градусов - девушки;
- Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики);
- Упражнения на гимнастических брусьях;
- Висы и упоры;
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости;
- Лазанье по канату;
- Стойка на голове и руках;
- Длинный кувырок с разбега (юноши);
- 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 и горизонтальную мишень, на дальность с разбега;
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки:

- Техника передвижений на лыжах;
- Правила техники безопасности при использовании лыж;
- Подъёмы, спуски, повороты, торможения;
- Попеременный четырёхшажный ход;
- Переход с попеременных ходов на одновременные;
- Одновременный одношажный ход (стартовый вариант);
- Коньковый ход;
- Торможение «плугом»;
- Торможение боковым соскальзыванием;
- Техника перехода с одного лыжного хода на другой.

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.

Раздел программы	Количество часов
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: • Гимнастика с основами акробатики; • Лёгкая атлетика; • Лыжная подготовка*; • Спортивные игры: ✓ Волейбол; ✓ Баскетбол. • Общеразвивающие упражнения.	 В процессе проведения урока. 14 15 20 10 9 В процессе проведения урока.
Общее количество часов:	68

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**
Бег 60 м, с	9,4 и меньше	9,5 – 10,0	10,5 и выше	8,5 и меньше	8,7 – 9,2	10,0 и больше
Бег 500 м, мин, с	2,05 и меньше	2,07 - 2,20	2,55 и больше	1,35 и меньше	1,37 – 2,05	2,25 и больше
Бег 1000 м, мин, с	4,10 и меньше	4,12 - 4,40	5,10 и больше	3,40 и меньше	3,43 - 4,10	4,40 и больше
Бег 2000 м, мин, с	10,00 и меньше	10,05 – 11,20	12,05 и больше	8,20 и меньше	8,22 – 9.20	9,45 и больше
Прыжок в длину с разбега, см	370 и больше	330 - 321	300 и ниже	400 и больше	380 - 361	360 и меньше
Прыжок в высоту, см	130 и больше	125 - 115	110 и меньше	135 и больше	129 - 118	115 и меньше
Метание мяча (150 г), м	36 и больше	34 - 31	30 и меньше	43 и больше	37 - 34	33 и меньше

Контрольные упражнения по бегу на лыжах

Оценки / Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	**Хорошо**	**Удовлетворительно**	**Отлично**	**Хорошо**	**Удовлетворительно**
2 км, мин, с.	12,00 и меньше	12,45 -13,29	13,30 и больше	10,20 и меньше	10,40 – 11,05	11,10 и больше

3 км	19,00 и меньше	20,00 -21,00	21,30	15,30 и меньше	16,00-16,78	17,00

Контрольные тесты

Оценки / Упражнения	**Девочки**			**Мальчики**		
	Отлично	**Хорошо**	**Удовлетворительно**	**Отлично**	**Хорошо**	**Удовлетворительно**
Бег 30 м, с	4,9 и меньше	5,0 – 5,8	6,0 и больше	4,5 и меньше	4,8 – 5,3	5,5 и больше
Челночный бег 3х10 м, с	8,5 и меньше	8,8 – 9,3	9,7 и больше	7,7 и меньше	8,0 – 8,4	8,6 и больше
6-минутный бег, м	1300 и выше	1200-1050	900 и ниже	1500 и выше	1350-1250	1100 и ниже
Подтягивание (на высокой перекладине – мальчики и на низкой – девочки), количество раз	17 и больше	15 - 13	5 и меньше	10 и больше	8 - 7	5 и меньше
Прыжок в длину с места, см	205 и больше	185-165	155 и меньше	220 и больше	205-190	175 и меньше
Наклоны вперёд сидя на полу, см	21 и выше	15 - 12	7 и ниже	12 и выше	10 - 8	4 и ниже
Поднимание туловища, количество раз за 30 с.	23 и больше	20 - 18	17 и меньше	28 и больше	26-19	18 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз за 1 минуту.	129 и больше	126 - 117	115 и меньше	120 и больше	119 - 114	110 и меньше

Тематическое планирование

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Знание о физической культуре (в процессе уроков)		
Физическая культура (основные понятия) и физическая культура человека		
История возникновения и развития физической культуры.	Этапы развития физической культуры. Возникновение физической культуры. Развитие физической культуры в России.	**Характеризовать** различные исторические периоды развития физической культуры в мире и в России. **Раскрывать** понятие физическая культура.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе уроков)		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой		
Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	Организация самостоятельных занятий по спортивной подготовке. Самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой.	**Характеризовать** правила организации проведения самостоятельных занятий. **Раскрывать** понятие спортивная подготовка.
Подготовка к занятиям физической культурой.	Требование 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).	**Готовить** места занятий в условиях помещения на открытом воздухе, **подбирать** одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. **Выявлять** факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их **устранять**.
Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой.	Требования безопасности по проведению занятий профессионально-прикладной подготовкой, подбор упражнений в зависимости от специфики работы занимающихся.	**Характеризовать** понятие профессионально-прикладная подготовка. **Готовить** место занятий на рабочем месте.
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).	**Отбирать** состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, **определять** 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.	**Составлять** планы самостоятельных занятий физической подготовкой, **отбирать** физические упражнения и **определять** их дозировку в соответствии с развиваемым физическим 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.	**Проводить** занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, **подбирать** режимы нагрузок оздоровительной направленности.
Правила проведения банных процедур.	Организация банных процедур, характеристика проведения банных процедур.	**Проводить** банные процедуры, **подбирать** температурный режим.
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.	**Выявлять** особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, **сравнивать** их с возрастными стандартами. **Характеризовать** величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (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.	**Тестировать** развитие основных физических качеств и **соотносить** их с показателями физического развития, **определять** приросты этих показателей по учебным четвертям и **соотносить** их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. **Оформлять** 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.	**Анализировать** технику движений и **предупреждать** появление ошибок в процессе её освоения.
Физическое совершенствование (102 ч.)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)		
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.	Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы зрительной гимнастики, упражнений для сохранения осанки и талии. Комплексы упражнений для развития физических качеств.	**Самостоятельно** осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и **составлять** из них соответствующие комплексы, **подбирать** дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. **Выполнять** упражнения и комплексы с различной оздоровительной

		направленностью, **включая** их в занятия физической культурой, **осуществлять** контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью		
Гимнастика с основами акробатики (18 ч.)		
Акробатические упражнения и комбинации.	Акробатические комбинации, их специфические признаки и отличия от комплексов физических упражнений, стойка на голове и руках, кувырок назад в полушпагат, длинный кувырок с разбега.	**Описывать** технику выполнения упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, **анализировать** правильность их выполнения, **знать** правила составления комбинации. **Демонстрировать** акробатическую комбинацию.
Опорный прыжок через гимнастического козла (юноши – прыжок боком; девушки – прыжок боком с поворотом).	Техника опорного прыжка, подводящие упражнения для самостоятельного освоения опорного прыжка.	**Описывать** технику выполнения опорного прыжка и **анализировать** правильность её исполнения. **Демонстрировать** технику выполнения опорного прыжка.
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки).	Упражнения на гимнастическом бревне (девушки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперёд, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачётные комбинации.	**Описывать** технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне и **составлять** гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. **Осваивать** технику выполнения гимнастических упражнений на бревне, **предупреждая** появление ошибок и **соблюдая** правила безопасности. **Оказывать** помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь **анализировать** их технику, **выявлять** ошибки и активно **помогать** в их исправлении.
Упражнения на гимнастических брусьях: на параллельных (юноши); на разновысоких (девушки).	Техника выполнения гимнастической комбинации на брусьях.	**Описывать** технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на гимнастических брусьях.

		Анализировать правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.
Лёгкая атлетика (30 ч.)		
Беговые упражнения.	Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; ускорение 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.	**Описывать** и **демонстрировать** технику выполнения беговых упражнений.
Прыжковые упражнения.	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места и с разбега способами «согнув ноги» и «прогнувшись»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	**Описывать** и **демонстрировать** технику выполнения прыжковых упражнений. **Анализировать** правильность выполнения. **Применять** прыжковые упражнения для развития физических качеств, **контролировать** физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.
Метание малого мяча.	Метание малого мяча на точность в горизонтальную и вертикальную цели, на дальность.	**Описывать** технику метания малого мяча на точность в горизонтальную и вертикальную цели, на дальность. **Анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.
Лыжная подготовка (18 ч.)		
Передвижение на лыжах.	Техника передвижения на лыжах различными ходами, в том числе одновременным одношажным и бесшажным ходами, коньковым ходом, попеременным четырёхшажным ходом.	**Описывать** технику передвижения. **Анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.
Повороты, спуски и торможения.	Техника торможения «упором». Техника торможения «плугом». Техника поворота «упором». Спуск с боковым скольжением. Спуск в высокой и низкой стойке.	**Описывать** технику выполнения всех элементов. **Анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.
Спортивные игры (36 ч.)		
Баскетбол.	Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека. Основные правила и приёмы игры.	**Использовать** игру как средство для активного отдыха. **Выполнять** все правила соревнований.
Основные приёмы игры.	Техника поворотов на месте и в движении. Техника передачи мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку, с отскока от пола. Техника	**Описывать** технику выполнения баскетбольных элементов.

	штрафного броска. Техника вырывания, выбивания и перехватов мяча. Техника передачи мяча при встречном движении. Техника бросков и ловли мяча различными способами.	**Демонстрировать** технику выполнения баскетбольных элементов. **Использовать** изученные элементы в процессе игры.
Волейбол.	Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека. Основные правила и приёмы игры.	**Использовать** игру как средство для активного отдыха. **Выполнять** все правила соревнований.
Основные приёмы игры.	Техника нижней боковой подачи и верхней прямой подачи. Техника передачи мяча двумя руками над собой, за спину, в прыжке. Техника приёма мяча снизу, с перекатом на спине, одной рукой с последующим перекатом в сторону. Техника приёма и передачи мяча. Тактические действия, их цель и значение. Техника прямого нападающего удара. Техника передач мяча в прыжке. Техника отбивания мяча кулаком через сетку. Приём мяча, отлетевшего от сетки.	**Описывать** технику выполнения волейбольных элементов. **Демонстрировать** технику выполнения волейбольных элементов. **Использовать** изученные элементы в процессе игры.
Общеразвивающие упражнения (в процессе уроков).		
Общефизическая подготовка.	Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости.	**Организовать** и **проводить** самостоятельные занятия физической подготовкой, **составлять** их содержание и **планировать** в системе занятий физической культурой. **Выполнять** нормативы физической подготовки.

Календарно-тематическое планирование.

№ Уро-ка	Дата проведения		Коли-чество часов	Тема урока	Тип урока	Решаемые проблемы	Домашнее задание
	план	факт					
1	2	3	4	5	6	7	8
I четверть – 18 ч. Лёгкая атлетика – 8 ч.							
1			1	Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах, растяжениях связок и мышц. Техника передачи эстафетной палочки сверху.	Изучение нового материала.	Рассказать о первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, вывихах, растяжениях связок и мышц. Общеразвивающие упражнения в движении. Повторение строевых упражнений. Совершенствование техники низкого старта и стартого разгона. Провести бег до 4 мин с 2-3 ускорениями до 50-60 метров. Обучение технике передачи эстафетной палочки сверху. Провести «Эстафеты с эстафетной палочкой».	Комплекс упражнений № 1
2			1	Учёт – техника низкого старта и стартого разгона в беге 30 метров.	Контрольный урок.	Общеразвивающие упражнения в движении. Повторение строевых упражнений. Для развития скоростно-силовой подготовки, провести серию прыжковых упражнений (различные многоскоки). Учёт – техника низкого старта и стартого разгона в беге 30 метров. Повторение техники передачи эстафетной палочки сверху. С целью развития скоростной выносливости провести бег до 8 минут с 2-3 ускорениями до 80 метров. Провести «Эстафеты с эстафетной палочкой».	Пресс 3 подхода по 20 раз.
3			1	Техника эстафетного бега с передачей эстафеты сверху. Тестирование – бег 60 метров с низкого старта.	Контрольный урок.	Общеразвивающие упражнения на месте. Для развития скоростно-силовой подготовки, провести серию прыжковых упражнений (различные многоскоки). Совершенствование техники эстафетного бега с передачей эстафеты сверху. Повторить низкий старт с преследованием (3-4 раза) на дистанции до 20 метров. Повторение техники прыжка в длину с места. С целью развития скоростной выносливости провести бег до 9 минут с 2-3 ускорениями до 80 метров. Провести «Эстафеты с эстафетной палочкой». Тестирование – бег 60 метров с низкого старта.	Пресс 3 подхода по 30 раз.

4			**1**	Техника метания малого мяча с разбега 4-5 шагов. Учёт в беге на 1500 метров (девушки) и 2000 метров (юноши).	Контрольный урок.	Повторение строевых упражнений. Проведение разминки на месте. Повторение техники метания малого мяча с разбега 4-5 шагов. Закрепление техники прыжка в длину с места. С целью развития скоростной выносливости провести бег до 11 минут. Учёт в беге на 1500 метров (девушки) и 2000 метров (юноши). Повторение техники метания малого мяча с разбега 4-5 шагов.	Комплекс упражнений № 1
5			**1**	Тестирование - техники прыжка в длину с места; техники метания малого мяча на дальность.	Контрольный урок.	Повторение общеразвивающих упражнений в движении и на месте. Тестирование - техники прыжка в длину с места. Повторение техники челночного бега 3х10 метров. Тестирование - техники метания малого мяча на дальность. Провести тренировку по подтягиванию на перекладине. Провести игру «Мяч в воздухе».	КСУ (пресс, отжимание) за 1 минуту.
6			**1**	Тестирование - подтягивание на низкой и высокой перекладине в висе.	Контрольный урок.	Повторение разминки с гантелями. Тестирование - подтягивание на низкой и высокой перекладине в висе. Повторение техники челночного бега 3х10 метров. Провести игру «Мяч в воздухе».	КСУ (пресс, отжимание) за 1 минуту.
7			**1**	Тестирование - техники челночного бега 3х10 метров.	Контрольный урок.	Закрепление разминки с гантелями. Тестирование - техники челночного бега 3х10 метров. Провести прыжки через скакалку за 1 минуту на результат. Провести тренировку по КСУ (пресс, отжимание) за 1 минуту. Провести игру «Мяч в воздухе».	Комплекс упражнений № 1
8			**1**	Техника эстафетного бега с передачей эстафеты сверху.	Комбинированный урок	Общеразвивающие упражнения. Для развития скоростно-силовой подготовки, провести серию прыжковых упражнений (многоскоки). Совершенствование техники эстафетного бега с передачей эстафеты сверху. Бег с целью совершенствования выносливости до 9 минут. Эстафеты.	Комплекс упражнений № 1
Волейбол - 10 ч.							
1			**1**	Техника прямого нападающего удара в волейболе.	Изучение нового материала.	Разучить комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки. Обучение технике прямого нападающего удара в волейболе. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прямого нападающего удара в волейболе. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Комплекс упражнений № 1
2				Техника прямого нападающего удара в волейболе.	Комбинированный урок.	Разучить комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки. Повторение техники прямого нападающего удара в волейболе. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прямого	Комплекс упражнений № 1

						нападающего удара в волейболе. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	
3				Тактические действия, их цель и значение.	Изучение нового материала.	Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки. Тактические действия, их цель и значение. Совершенствование техники прямого нападающего удара в волейболе. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прямого нападающего удара в волейболе. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Комплекс упражнений № 1
4			**1**	Техника индивидуального бронирования в прыжке с места в волейболе.	Изучение нового материала.	Повторение комплекса упражнений для профилактики нарушения осанки. Обучение технике индивидуального бронирования в прыжке с места в волейболе. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники индивидуального бронирования в прыжке с места в волейболе. Тактические действия, их цель и значение. Совершенствование техники прямого нападающего удара в волейболе. Провести игру «Волейбол».	Комплекс упражнений № 1
5				Техника индивидуального бронирования в прыжке с места в волейболе.	Комбинированный урок.	Повторение комплекса упражнений для профилактики нарушения осанки. Повторение техники индивидуального бронирования в прыжке с места в волейболе. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники индивидуального бронирования в прыжке с места в волейболе. Тактические действия, их цель и значение. Совершенствование техники прямого нападающего удара в волейболе. Провести игру «Волейбол».	Комплекс упражнений № 1
6				Техника приёма и передачи мяча. Приём мяча, отлетевшего от сетки.	Изучение нового материала.	Комплекс упражнений. Обучение технике приёма и передачи мяча и приёма мяча, отлетевшего от сетки. Совершенствование техники индивидуального бронирования в прыжке с места в волейболе. Игра в «Волейбол».	Комплекс упражнений № 1
7				Техника приёма и передачи мяча. Приём мяча, отлетевшего от сетки.	Комбинированный урок.	Комплекс упражнений. Повторение техники приёма и передачи мяча и приёма мяча, отлетевшего от сетки. Совершенствование техники индивидуального бронирования в прыжке с места в волейболе. Игра в «Волейбол».	Комплекс упражнений № 1
8				Техника нижней боковой подачи и верхней прямой подачи. Техника передачи мяча	Изучение нового материала.	Комплекс упражнений. Обучение технике нижней боковой подачи и верхней прямой подачи и технике передачи мяча над собой, за спину, в прыжке. Совершенствование ранее изученные элементы волейбола. Игра в «Волейбол».	Комплекс упражнений № 1

				над собой, за спину, в прыжке.			
9				Техника нижней боковой подачи и верхней прямой подачи. Техника передачи мяча над собой, за спину, в прыжке.	Комбинированный урок.	Комплекс упражнений. Повторение техники нижней боковой подачи и верхней прямой подачи и технике передачи мяча над собой, за спину, в прыжке. Совершенствование ранее изученные элементы волейбола. Игра в «Волейбол».	Комплекс упражнений № 1
10				Техника нижней боковой подачи и верхней прямой подачи. Техника передачи мяча над собой, за спину, в прыжке.	Комбинированный урок.	Комплекс упражнений. Совершенствование техники нижней боковой подачи и верхней прямой подачи и технике передачи мяча над собой, за спину, в прыжке. Совершенствование ранее изученные элементы волейбола. Игра в «Волейбол».	Комплекс упражнений № 1
II четверть – 14 ч. Гимнастика с основами акробатики – 14 ч.							
1			**1**	Обучение выпаду вперед и кувырку вперед в группировке (девушки); обучение лазанию по канату на руках, из упора присев стойке на голове и руках силой прогнувшись (юноши).	Изучение нового материала.	Напомнить о технике безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах, о страховке, самостраховке и помощи. Повторить повороты направо и налево в движении. Выполнить ОРУ в парах на сопротивление. Девушки: Обучение выпаду вперед и кувырку вперед в группировке. Юноши: Обучение лазанию по канату на руках, из упора присев стойке на голове и руках силой прогнувшись.	Комплекс упражнений № 2
2			**1**	Методика определения ЧСС после нагрузки.	Изучение нового материала.	Познакомить учащихся с методикой определения ЧСС после нагрузки. Повторить комплекс упражнений в парах на сопротивление. Закрепление: выпада вперед и кувырка вперед в группировке (девушки), лазания по канату на руках, из упора присев стойке на голове и руках силой прогнувшись (юноши).	Комплекс упражнений № 2
3			**1**	Обучение длинному кувырку с разбега 3-4 шага (юноши).	Изучение нового материала.	Закрепить комплекс упражнений в парах на сопротивление. Девушки: совершенствование упражнения «Мост» из положения, стоя и подъем в исходное положение (самостоятельно). Юноши: Обучение длинному кувырку с разбега 3-4 шага.	Комплекс упражнений № 2
4			**1**	КУ – наклоны вперед из положения, сидя на полу.	Контрольный урок.	Совершенствовать повороты в движении. КУ – наклоны вперед из положения, сидя на полу. Проверить на оценку: мальчики – лазание по канату на руках без помощи ног.	Комплекс упражнений № 2

						Совершенствование акробатических упражнений, разученных на предыдущих уроках; познакомить учащихся с акробатическим соединением.	
5			**1**	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических упражнений на параллельных брусьях (юноши).	Комбинированный урок.	Отрабатывать четкость поворотов в движении. Выполнить ОРУ с гимнастическими скакалками (7-8 упражнений). Совершенствование техники ранее разученных гимнастических упражнений на параллельных брусьях (юноши). Юноши: тренировать лазание по канату в два приема на скорость. Девушки: тренировать поднимание туловища.	Комплекс упражнений № 2
6			**1**	Техника лазания по канату в два приема на скорость (юноши).	Комбинированный урок.	Отрабатывать четкость поворотов в движении. ОРУ с гимнастическими скакалками. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических упражнений на параллельных брусьях (юноши). Юноши: тренировать лазание по канату в два приема на скорость. Девушки: тренировать поднимание туловища (и наоборот).	Комплекс упражнений № 2
7			**1**	Техника поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне (девушки).	Комбинированный урок.	Отрабатывать четкость поворотов в движении. ОРУ с гимнастическими скакалками. Техника поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне (девушки). Совершенствование техники акробатического соединения. Юноши: тренировать лазание по канату в два приема на скорость. Девушки: тренировать поднимание туловища (и наоборот).	Комплекс упражнений № 2
8			**1**	На оценку: лазание по канату на скорость (юноши); техника поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне (девушки).	Контрольный урок.	Повторить ОРУ с гимнастической палкой. Юноши: проверить на оценку лазание по канату на скорость. На оценку: техника поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне (девушки). Девушки: продолжить тренировку в поднимании туловища; учить вису, согнувшись (на гимнастической стенке). Повторить игру-эстафету с передачей набивных мячей в движении бегом.	Комплекс упражнений № 2
9			**1**	Обучение перестроению из одной колонны в две, три (в движении).	Изучение нового материала.	Обучение перестроению из одной колонны в две, три (в движении). Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (девушки). Выполнить ОРУ с гантелями или набивными мячами. Девушки: повторить вис согнувшись. Провести игру-эстафету с преодолением 2-3 препятствия.	Комплекс упражнений № 2
10			**1**	Техника подтягивания из виса хватом сверху	Комбинированный урок.	Повторить строевые упражнения урока 10. Повторить упражнения с гантелями (юноши) и набивными мячами (девушки). Техника выполнения гимнастической	Комплекс упражнений № 2

				(юноши); техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (девушки). .		комбинации на разновысоких брусьях (девушки). Юноши: тренироваться в подтягивании из виса хватом сверху. Провести игру-эстафету.	
11				Обучение, технике опорного прыжка: согнув ноги через гимнастического козла в длину (высота 115 см); боком через гимнастического коня (высота 110 см). Тестирование на гибкость – наклоны, вперед сидя на полу.	Изучение нового материала.	Повторить строевые упражнения (с целью четкого исполнения). Выполнить ОРУ на гимнастических скамейках. Обучение, технике опорного прыжка: юноши – согнув ноги через гимнастического кола в длину (высота 115 см); боком через гимнастического коня (высота 110 см). Тестирование на гибкость – наклоны, вперед сидя на полу.	Комплекс упражнений № 2
						Повторить ОРУ на гимнастических скамейках. Закрепление техники опорных прыжков изученных на предыдущих уроках. Тестирование на гибкость – наклоны, вперед сидя на полу.	Комплекс упражнений № 2
12			**1**	Преодоление гимнастической полосы препятствий из 3-4 снарядов (отдельно для юношей и девушек).	Комбинированный урок.	ОРУ. Преодоление гимнастической полосы препятствий из 3-4 снарядов (отдельно для мальчиков и девочек). Совершенствование техники опорного прыжка: согнув ноги через гимнастического козла в длину (высота 115 см); боком через гимнастического коня (высота 110 см). 5. КУ – прыжки через гимнастическую скакалку (1 мин).	Комплекс упражнений № 2
13			**1**	Совершенствование техники опорного прыжка: согнув ноги через гимнастического козла в длину (высота 115 см); боком через гимнастического коня (высота 110 см).	Комбинированный урок.	ОРУ. Совершенствование техники преодоления гимнастической полосы препятствий из 3-4 снарядов. Совершенствование техники опорного прыжка: согнув ноги через гимнастического козла в длину (высота 115 см); боком через гимнастического коня (высота 110 см). КУ – прыжки в длину с места.	Комплекс упражнений № 2
14			**1**	КУ – техника опорного прыжка: согнув ноги через гимнастического козла в длину (высота 115 см); боком через	Контрольный урок.	ОРУ. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Провести тренировку по подтягиванию (юноши) и подниманию туловища (девушки). КУ – техника опорного прыжка: согнув ноги через гимнастического козла в длину (высота 115 см); боком через гимнастического коня (высота 110 см).	Комплекс упражнений № 2

				гимнастического коня (высота 110 см).			
III четверть – 20 ч. Лыжная подготовка – 20 ч.							
1-2			**1**	Обучение согласованности движений рук и ног в попеременном четырехшажном ходе.	Изучение нового материала.	Инструктаж по технике безопасности на лыжах. Обучение согласованности движений рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Обучение отталкиванию ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Продолжать обучение сгибанию ног при преодолении бугра. Пройти по учебно-тренировочной лыжне 3 км.	Комплекс упражнений № 3
			1	Обучение отталкиванию ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе.	Изучение нового материала.		
3-4			**1**	Обучение согласованности движений рук и ног в попеременном четырехшажном ходе.	Изучение нового материала.	Обучение согласованности движений рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Обучение разгибанию ноги при отталкивании в одновременном двухшажном коньковом ходе. Ознакомить с преодолением впадины. Пройти по учебно-тренировочной лыжне 5км.	Комплекс упражнений № 3
			1	Пройти по учебно-тренировочной лыжне 5км.	Комбинированный урок.		
5-6			**1**	Обучение сгибанию ноги перед отталкиванием в одновременном двухшажном ходе.	Изучение нового материала.	Продолжать обучение согласованности движений рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Обучение сгибанию ноги перед отталкиванием в одновременном двухшажном ходе. Обучение разгибанию ног при преодолевании впадины. Пройти на учебно-тренировочной лыжне замкнутый круг длинной 700м. (пройти 2-3 круга с отдыхом между повторениями 2-3 мин).	Комплекс упражнений № 3
			1	Пройти на учебно-тренировочной лыжне замкнутый круг длинной 700м. (пройти 2-3 круга с отдыхом между повторениями 2-3 мин).	Комбинированный урок.		
7-8			**1**	Обучение отталкиванию ногой	Изучение нового материала.	Обучение постановке палки на снег кольцом назад и движению руки за бедро при отталкивании в попеременном	Комплекс упражнений № 3

				в одновременном двухшажном коньковом ходе.		четырехшажном ходе. Продолжать обучение отталкиванию ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Продолжать обучение разгибанию ног при преодолении впадины. Пройти по учебно-тренировочной лыжне 3 км.	
			1	Пройти по учебно-тренировочной лыжне 3 км.	Комбинированный урок.		
9-10			**1**	Обучение чередованию попеременных ходов – двухшажного и четырехшажного.	Изучение нового материала.	Обучение чередованию попеременных ходов – двухшажного и четырехшажного. Оценить технику выполнения попеременного четырехшажного хода. Пройти со слабой интенсивностью 1 км.	Комплекс упражнений № 3
			1	Техника выполнения попеременного четырехшажного хода.	Контрольный урок.		
11-12			**1**	Закрепление чередования попеременных ходов – двухшажного и четырехшажного.	Комбинированный урок.	Закрепление чередования попеременных ходов – двухшажного и четырехшажного. Оценить технику выполнения попеременного четырехшажного хода. Пройти со слабой интенсивностью 3 км.	Комплекс упражнений № 3
			1	Техника выполнения попеременного четырехшажного хода.	Контрольный урок.		
13-14			**1**	Оценить технику преодоления впадины.	Контрольный урок.	Обучение применению одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъем и под уклон. Оценить технику преодоления впадины. Принять контрольное прохождение дистанции 5 км без учета времени (юноши).	Комплекс упражнений № 3
			1	Контрольное прохождение дистанции 5 км без учета времени (юноши).	Контрольный урок.		
15-16			**1**	Закрепление применения одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в	Комбинированный урок.	Закрепление применения одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъем и под	Комплекс упражнений № 3

				пологий подъем и под уклон.		уклон. Оценить технику преодоления впадины. Принять контрольное прохождение дистанции 5 км без учета времени (девушки).	
			1	Контрольное прохождение дистанции 5 км без учета времени (девушки).	Контрольный урок.		
17-18			**1**	Обучение чередованию одновременных ходов – бесшажного, одношажного и двухшажного.	Изучение нового материала.	Обучение чередованию одновременных ходов – бесшажного, одношажного и двухшажного. Принять контрольные нормативы на дистанции 3 км (классический ход).	Комплекс упражнений № 3
			1	Контрольные нормативы на дистанции 3 км (классический ход).	Контрольный урок.		
19-20			**1**	Обучение отталкиванию ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе на различном рельефе местности и разной скорости передвижения.	Изучение нового материала.	Обучение отталкиванию ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе на различном рельефе местности и разной скорости передвижения. Принять контрольные нормативы на дистанции 3 км (коньковый ход).	Комплекс упражнений № 3
			1	Контрольные нормативы на дистанции 3 км (коньковый ход).	Контрольный урок.		
IV четверть - 16 ч. Лёгкая атлетика – 7 ч.							
1			**1**	Техника разбега в 5-7 шагов в прыжках в высоту способом «перешагивание».	Комбинированный урок.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование умений в строевых упражнениях: перестроение из колонны по одному в колонну по два, три в движении. Выполнить комплекс ОРУ с гимнастическими скакалками (4 серии по 30 прыжков). Провести медленный бег до 3 мин. Повторить технику разбега в 5-7 шагов в прыжках в высоту способом «перешагивание». Провести эстафету с набивными мячами.	Комплекс упражнений № 4

2			**1**	Совершенствование техники разбега и перехода через планку в прыжках в высоту (с разбега 5-7 шагов).	Комбинированный урок.	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими скакалками. Провести медленный бег до 4 мин. Совершенствование техники разбега в 5-7 шагов в прыжках в высоту способом «перешагивание». Провести эстафету.	Комплекс упражнений № 4
3			**1**	На оценку технику разбега и прыжка в высоту (на минимальной высоте).	Контрольный урок.	Строевые упражнения. ОРУ. Провести медленный бег до 4 мин. Проверить на оценку технику разбега и прыжка в высоту (на минимальной высоте). Эстафеты.	Комплекс упражнений № 4
4			**1**	Обучение технике метания малого мяча с разбега 3-5 шагов.	Изучение нового материала.	ОРУ в движении по кругу. Строевые упражнения. Обучение технике метания малого мяча с разбега 3-5 шагов. Тестирование по подтягиванию: мальчики на высокой перекладине, девочки на низкой перекладине. Игра «Мяч в воздухе».	Комплекс упражнений № 4
5			**1**	Учет – метание мяча на дальность с 3-5 шагов.	Контрольный урок.	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Учет – метание мяча на дальность с 3-5 шагов. КУ – прыжки в длину с места. Эстафеты с предметами в зале и на площадке.	Комплекс упражнений № 4
6			**1**	Учет – отжимание от пола (на количество раз).	Контрольный урок.	ОРУ. Строевые упражнения. Учет – отжимание от пола (на количество раз). Бег 30 метров с низкого старта. Игра «Мяч в воздухе».	Комплекс упражнений № 4
7			**1**	Тестирование – 6 мин бег.	Контрольный урок.	ОРУ. Строевые упражнения. Тестирование – 6 мин бег. Подъем ног из положения виса на шведской стенке (количество раз). Тестирование – бег 30 м. Игры: «Перестрелка», «Мяч в воздухе».	Комплекс упражнений № 4
Баскетбол – 9 ч.							
1			**1**	Обучение технике броска в кольцо в прыжке на месте.	Изучение нового материала.	Совершенствовать повороты направо и налево в движении. Выполнить ОРУ в парах с набивными мячами. Обучение технике броска в кольцо в прыжке на месте. Учебно-тренировочная игра 4х4.	Комплекс упражнений № 4
2			**1**	Закрепление техники броска в кольцо в прыжке на месте.	Комбинированный урок.	Совершенствовать повороты направо и налево в движении. ОРУ в парах с набивными мячами. Закрепление техники броска в кольцо в прыжке на месте. Учебно-тренировочная игра 4х4.	Комплекс упражнений № 4
3			**1**	Совершенствование техники передвижений в защитной стойке в	Комбинированный урок.	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. ОРУ. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонны по два, три. Совершенствование техники передвижений в защитной	Комплекс упражнений № 4

				игре «Салки за спину»; остановки и повороты без мяча и с мячом.		стойке в игре «Салки за спину»; остановки и повороты без мяча и с мячом. Учебная игра 5х5 по упрощенным правилам баскетбола.	
4			**1**	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Комбинированный урок.	ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Учебная игра 5х5 (по упрощенным правилам).	Комплекс упражнений № 4
5			**1**	Совершенствование техники ловли и передач мяча.	Комбинированный урок.	ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Совершенствование техники ловли и передач мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении, в парах с продвижением вперед, в тройках с продвижением вперед. Учебная игра 5х5 (по упрощенным правилам).	Комплекс упражнений № 4
6			**1**	Освоение и совершенствование техники ведения мяча.	Комбинированный урок.	ОРУ. Совершенствование изученных строевых приемов. Провести тренировку по подтягиванию. Освоение и совершенствование техники ведения мяча: в низкой, средней и высокой стойке на месте, и в движении по прямой, с изменением направления. Встречная эстафета с двумя мячами.	Комплекс упражнений № 4
7			**1**	Обучение индивидуальной технике защиты.	Изучение нового материала.	ОРУ. КУ – прыжки в длину с места. Провести серию прыжков на гимнастической скакалке. Обучение индивидуальной технике защиты: вырывание и выбивание мяча на месте, выбивание мяча при ведении, перехват мяча. Учебная игра 5х5 по упрощенным правилам баскетбола.	Комплекс упражнений № 4
8			**1**	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	Комбинированный урок.	ОРУ. КУ – челночный бег 3х10 м. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Учебная игра по упрощенным правилам.	Комплекс упражнений № 4
9			**1**	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола.	Комбинированный урок.	ОРУ. 3. КУ – 6 минутный бег. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола. Учебная игра по упрощенным правилам.	Комплекс упражнений № 4

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	**Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)**		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	1. *Федеральный* государственный образовательный стандарт основного общего образования / М-во образования и науки Рос. Федерации. – М. : Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения). 2. *Примерные* программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы. – 5 изд. – М. : Просвещение, 2012. – (Стандарты второго поколения). 3. *А. П. Матвеев.* Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеев. 5 класс : учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / А. П. Матвеев. – 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. *Физическая* культура. 5 кл. : учеб. для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2013.
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	1. *Базунов, Б. А.* Эстафета олимпийского огня / Б. А. Базунов. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 40 с. 2. *Мельникова, Н.* Россия у истоков олимпийского движения / Н. Мельникова, С. Мягкова, А. Трескин – М. : Физкультура и спорт, 1999. – 82 с. 3. *Олимпизм* и олимпийское движение в России в конце XIX – начало XX в. : учеб. пособие / сост. Ж. И. Пугачева ; ЧГИФК. – Челябинск, 1994. – 30 с.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
			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. 5. *Платонов, В. Н.* Олимпийский спорт. Кн. 1 / В. Н. Платонов, С. И. Гуськов. – Киев : Олимпийская литература, 1994. – С. 313–324. (Кубертен). 6. *Сучилин, А. А.* Олимпийское образование : учебник для ст-тов вузов физ. культуры / А. А. Сучилин, Н. В. Печерский ; ВГАФК. – Волгоград, 2001. – 426 с. 7. *Чернецкий, Ю. М.* История Олимпийского движения / Ю. М. Чернецкий. – Челябинск, 1993. – 94 с.
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	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. 2. *А. П. Матвеев* Физическая культура. 5–9 классы. Тестовый контроль / А. П. Матвеев – М. : Просвещение, 2014. – 208 с. 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.
2	**Демонстрационные печатные пособия**		
2.1	Таблицы по стандартам физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по общеразвивающим и корригирующим упражнениям
3	**Экранно-звуковые пособия**		

№ 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	**Технические средства обучения**		
4.1	Мегафон	Д	
4.2	Компьютер	Д	
4.3	Принтер	Д	
4.4	Мультимедиапроектор	Д	
4.5	Экран (на штативе)	Д	
5	**Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование**		
	Гимнастика		
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	
Лёгкая атлетика			
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	
Спортивные игры			
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 перикидное	Д	
5.28	Компрессор для накачивания мячей	Д	
5.29	Стол для настольного тенниса	Д	
5.30	Комплект для настольного тенниса	Г	
	Туризм		
5.31	Палатка туристическая (трёхместная)	Г	
Измерительные приборы			
5.32	Пульсометр	Г	
5.33	Комплект динамометров ручных	Д	
5.34	Тонометр автоматический	Д	
5.35	Весы медицинские с ростомером	Д	
	Средства доврачебной помощи		
5.36	Аптечка медицинская	Д	
	Дополнительный инвентарь		
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	
5	**Спортивные залы (кабинеты)**		
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