

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области

Муниципальное казенное учреждение «Управление образования ГО Богданович»

муниципальное общеобразовательное учреждение
Байновская средняя общеобразовательная школа

Приложение №1
к ООП ООО (ФК ГОС) МОУ Байновской СОШ

Рассмотрено
на заседании ШМО

Протокол № 1
от «16» августа 2016 г.

Согласовано
Зам. директора по УВР

«30» августа 2016 г.

Утверждаю
Директор МОУ Байновской СОШ

Приказ № 144
от «30» августа 2016 г.



**Рабочая программа
по предмету
Физической культуре
7-9 класс**

Уровень обучения: основное общее образование

Составители : Киндрат Вадим Петрович

Боев Анатолий Александрович

Срок реализации: 2016-2019 учебный год

с. Байны, 2016 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Назначение программы

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования от 05.03.2004 N 1089 (ред. от 31.01.2012).

Структура документа

Рабочая программа включает следующие разделы: пояснительную записку; основное содержание с примерным (в модальности не менее) распределением учебных часов по разделам; требования к уровню подготовки выпускников; календарно-тематическое планирование; учебно-методическое обеспечение.

Общая характеристика учебного предмета

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

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

Цели

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

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

Место предмета в базисном учебном плане

При трехразовых занятиях в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается. Программа рассчитана на 35 учебных недель в году в 6-9 классах. Рабочая программа рассчитана на 420 учебных часов.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

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

В познавательной деятельности:

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

В информационно -коммуникативной деятельности:

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

В рефлексивной деятельности:

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

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ МИНИМУМ СОДЕРЖАНИЯ

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ДРЕВНОСТИ И СОВРЕМЕННОСТИ. ДОСТИЖЕНИЯ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ. ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

НОРМЫ ЭТИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ И КОЛЛЕКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ИГРОВОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 03.06.2008 N164)

Физкультурно-оздоровительная деятельность<*>

<*> С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкульт пауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно -сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно -оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры,

прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

УПРАЖНЕНИЯ КУЛЬТУРНО-ЭТНИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ: СЮЖЕТНО-ОБРАЗНЫЕ И ОБРЯДОВЫЕ ИГРЫ.

ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА.

Специальная подготовка:

(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 03.06.2008 N164)

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 03.06.2008 N164)

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 03.06.2008 N164)

волейбол-передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.
(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 03.06.2008 N164)

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе уроков)

5 класс

Естественные основы. Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. **Культурно-исторические основы.** История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия.

6 класс

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Социально-психологические основы. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.

Приемы закаливания. Солнечные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

7 класс

Естественные основы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система. **Социально-психологические основы.** Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

Культурно-исторические основы. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

Приемы закаливания. Самомассаж. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

8 класс

Естественные основы. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Социально-психологические основы. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Культурно-исторические основы. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

9 класс

Естественные основы. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

Культурно-исторические основы. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Релаксация (общие представления).

Спортивные игры.

6-9 класс. Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики.

6-9 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Легкая атлетика.

6-9 класс. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка.

6-9 класс. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Элементы единоборств

7-9класс. Виды единоборств. Правила техники безопасности при занятиях.
Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств.
Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Практическая часть 5 класс

Спортивные игры Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных

положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. **Техника ударов по воротам:** удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. **Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному раз - ведением и слиянием, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. **Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.** **Общеразвивающие упражнения в парах.** **Мальчики:** с набивным и большим мячом, **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Висы и упоры: **Мальчики** :висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися. **Девочки:** смешанные висы; подтягивание из вися лежа.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, набивными мячами.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги». **Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности,

минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность. *Лыжная подготовка.*

Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.

Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

Подъемы «полуелочкой», «елочкой»; торможение «плугом», «упором»;

Спуски основной стойке по прямой и наискось.

Игры: «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом».

6 класс

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания

мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. **Техника ударов по воротам:** удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. **Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения .Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. **Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.** **Общеразвивающие упражнения в парах.** **Мальчики:** с набивным и большим мячом, **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

Висы и упоры: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь.

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания.

Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100— 110 см).

Равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги». **Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность. *Лыжная подготовка.*

Техника лыжных ходов: Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3,5 км.

Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

Подъемы «елочкой»; торможение «упором»;

Спуски основной стойке по прямой и наискось.

Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».

7 класс

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. **Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. **Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.** **Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг).

Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами. **Девочки:** кувырок назад в полушпагат.

Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в

висе; махом назад соскок. **Девочки:** махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - **девочки:** равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением до 60 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе: **девочки** до 15 минут, мальчики до 20 минут. Бег на 1500 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги». **Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность. **Лыжная подготовка.**

Техника лыжных ходов: Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 4 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «упором»;

Спуски: преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Гонка с преследованием»

Элементы единоборств

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах.

8 класс

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках,

квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с

изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. **Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Обще развивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Обще развивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Обще развивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом. **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. **Девочки:** мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

Висы и упоры: мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор, присев; подъем махом назад в сед ноги врозь. **Девочки:** из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь, соскок.

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота - 115 см). **Девочки:** прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

Равновесие. девочки: танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) девушки — с расстояния 12—14 м,

юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность. **Лыжная подготовка.**

Техника лыжных ходов: Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»;

Спуски: Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

Элементы единоборств

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах.

9 класс

Спортивные игры Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Овладение игрой: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком,

серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника, обыгрыш сближающихся противников.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. **Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики..

Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Обще развивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Обще развивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом. **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. **Девочки:** равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой. Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Прыжком подъем в упор, соскок махом вперед. **Девочки:** вис прогнувшись, переход в упор .

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). **Девочки:** прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Равновесие. На гимнастической скамейке.

- **девочки:** танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полу присед; соскоки.

Легкая атлетика

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

Развитие выносливости: бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность. *Лыжная подготовка*

Техника лыжных ходов: Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»;

Спуски: преодоление контр уклона.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий.

Элементы единоборств

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

№ урока	Тема урока
	Легкая атлетика 18ч
1	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт от 30 до 60 м. Подвижные игры
2	Бег с ускорением от до 60 м. Футбол
3	Скоростной бег до 50 м. Футбол. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система
4	Высокий старт 30-60 м. Бег на результат 60 м. (ГТО). Футбол
5	Опорно-двигательный аппарат и мышечная система. Бег на 2000 м. (ГТО) Футбол
6	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 мин.; мальчики до 20 мин. Футбол
7	Метание теннисного мяча с места дальность отскока от стены с места, с шага, с 2-3 шагов
8	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 10-12 м
9	Метание теннисного мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м
10	Броски набивного мяча. Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов с разбега на дальность и заданное расстояние
11	Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов с разбега на дальность и заданное расстояние
12	Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов с разбега на дальность и заданное расстояние. Выполнение упражнения на оценку. (ГТО)
13	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Бег с высокого старта 10-15 м

14	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Бег с высокого старта 10-15 м
15	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Бег с высокого старта 10-15 м
16	Подтягивание. Броски набивного мяча. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание»
17	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Прыжки на скакалке
18	Оценивание прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Прыжки на скакалке
Спортивные игры (баскетбол) 21ч	
19	Правила техники безопасности на уроках баскетбола. Стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд
20	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр
21	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Игра по упрощенным правилам баскетбола
22	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника в парах
23	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника в тройках
24	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника в тройках. Оценивание выполнения упражнения
25	Ведение мяча в различных стойках с изменением направления и скорости. Игра по упрощенным правилам баскетбола
26	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Игра
27	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Оценивание выполнения упражнения. Игра
28	Броски одной и двумя руками с места (после ведения) с пассивным противодействием. Игра. Самомассаж. Правила и дозировка
29	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием.
30	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием. Оценивание выполнения упражнения
31	Перехват мяча. Игра и игровые задания 2:1; 3:2; 3:3
32	Перехват мяча. Игра и игровые задания 2:1; 3:2; 3:3
33	Перехват мяча. Игра и игровые задания 2:1; 3:2; 3:3. Оценивание выполнения упражнения
34	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение и бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2
35	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение и бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3:3
36	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение и бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4:4
37	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»
38	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»
39	Двусторонняя игра по упрощенным правилам баскетбола
Гимнастика 12 ч	

40	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!» «Полный шаг!» Мал: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см); дев: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см)
41	Прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см) - мал; прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см) – дев. Прыжки со скакалкой. Броски набивных мячей
42	Прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см) – мал; прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см) – дев. Прыжки со скакалкой. Броски набивных мячей
43	Выполнение упражнения на оценку. Прыжки со скакалкой. Броски набивных мячей
44	Кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами – мал; кувырок назад в полушпагат – дев; подтягивание
45	Кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами – мал; кувырок назад в полушпагат – дев; подтягивание
46	Кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами – мал; кувырок назад в полушпагат – дев; подтягивание
47	Выполнение упражнения на оценку. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами в парах. Подтягивание на перекладине (ГТО)
48	Лазание по канату. Брусья; мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор
49	Лазание по канату. Брусья; мальчики: передвижение в висе. Бревно; девочки: равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат
50	Лазание по канату. Брусья; мальчики: махом назад соскок. Бревно; девочки: равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат
51	Выполнение упражнения на оценку. Броски набивного мяча. Подтягивание
Лыжная подготовка 15 ч	
52	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный двухшажный ход. Самомассаж. Правила и дозировка
53	Одновременный двухшажный ход. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 1,5 км
54	Одновременный двухшажный ход. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 1,5 км
55	Оценивание выполнения упражнений. Прохождение дистанции 2 км
56	Подъем «елочкой»; торможение «упором». Прохождение дистанции 2,5 км
57	Подъем «елочкой»; торможение «упором». Прохождение дистанции 2,5 км
58	Подъем «елочкой»; торможение «упором». Прохождение дистанции 2,5 км
59	Оценивание выполнения упражнений. Игра «Гонка с выбыванием»
60	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции 2,5 км
61	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции 2,5 км
62	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции 2,5 км
63	Оценивание выполнения упражнений. Прохождение дистанции 2 км
64	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км
65	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км. (ГТО)
66	Прохождение дистанции 4 км. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня

Спортивные игры (волейбол) 21 ч	
67	Правила техники безопасности на уроках волейбола. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча над собой
68	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Броски набивного мяча в цель
69	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Броски набивного мяча в цель
70	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Броски набивного мяча в цель
71	Отбивание мяча кулаком через сетку. Тактика свободного нападения
72	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Тактика свободного нападения
73	Оценивание выполнения упражнений. Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками
74	Верхняя прямая подача мяча. Прием подачи. Игра по упрощенным правилам волейбола
75	Верхняя прямая подача мяча. Прием подачи. Игра по упрощенным правилам волейбола
76	Верхняя прямая подача мяча. Прием подачи. Игра по упрощенным правилам волейбола
77	Оценивание выполнения упражнений. Тактика свободного нападения
78	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение с изменением позиций
79	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение с изменением позиций
80	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение с изменением позиций
81	Оценивание выполнения упражнений. Позиционное нападение с изменением позиций
82	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Позиционное нападение с изменением позиций
83	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Позиционное нападение с изменением позиций
84	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Позиционное нападение с изменением позиций
85	Оценивание выполнения комбинаций. Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с бросками мячей в цель и на дальность.
86	Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с бросками мячей в цель и на дальность. Игра по упрощенным правилам волейбола
87	Двусторонняя игра по упрощенным правилам волейбола. Определение нормальной массы, длины тела и других антропометрических показателей
Легкая атлетика 15 ч	
88	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги». Высокий старт 30-60 м
89	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги». Бег с ускорением до 60м
90	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги». Бег с ускорением до 60м
91	Эстафета. Бег в равномерном темпе девочки до 15 минут, мальчики до 20 минут
92	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги». Скоростной бег до 50 м
93	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги». Скоростной бег до 50 м
94	Оценивание выполнения прыжка в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув

	ноги». Бег на результат 60 м (ГТО)
95	Старт из различных исходных положений. Эстафета. Бег на 1500м
96	Бег с высокого старта 30-60 м. Кросс до 15 минут
97	Бег с высокого старта 30-60 м. Бег на 2000м (ГТО)
98	Бег с максимальной скоростью 60 м. Кросс до 15 минут
99	Бег с максимальной скоростью 60 м. Бег в равномерном темпе девочки до 15 минут, мальчики до 20 минут
100	Бег с препятствиями и на местности. Круговая тренировка
101	Эстафета. Круговая тренировка. Футбол
102	Круговая тренировка. Футбол. Определение нормальной массы, длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей
Плавание 3ч	
103	Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс (теория). Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья и закаливания. Игры
104	Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс (теория). Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Игры
105	Правила техники безопасности у водоемов. Подведение итогов. Подвижные игры. Основы туристской подготовки. ГТО

8 КЛАСС

№ урока	Тема урока
Легкая атлетика 18 ч	
1	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт до 30 м. Спортивные игры.
2	Бег с ускорением от 70 до 80 м. Футбол
3	Низкий старт до 30 м. Скоростной бег на 60 м (ГТО). Футбол
4	Бег на результат 100 м. Эстафета. Футбол
5	Эстафета. Бег 2000 м (ГТО). Футбол
6	Кросс до 15 минут. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика
7	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с 2-3 шагов.
8	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с 12-14 м -девушки; 16 м - юноши
9	Метание теннисного мяча весом 150 г с места на дальность в коридор 10 м
10	Броски набивного мяча. Метание теннисного мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние
11	Метание теннисного мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние
12	Метание теннисного мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Выполнение упражнения на оценку (ГТО)
13	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Низкий старт 10-15 м
14	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Низкий старт 10-15 м
15	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Низкий старт 10-15 м

16	Подтягивание. Прыжки на скакалке. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».
17	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание»
18	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Выполнение упражнения на оценку
Спортивные игры (баскетбол) 21ч	
19	Правила техники безопасности на уроках баскетбола. Стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
20	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом
21	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Игра по упрощенным правилам баскетбола
22	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника в парах
23	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника в тройках
24	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника в квадрате. Оценивание выполнения упражнения
25	Ведение мяча в различных стойках с изменением направления и скорости. Игра по упрощенным правилам баскетбола
26	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Игра
27	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Оценивание выполнения упражнения. Игра
28	Броски одной и двумя руками с места (после ведения) с пассивным противодействием. Игра
29	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием
30	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием. Оценивание выполнения упражнения
31	Перехват мяча. Игра и игровые задания 2:1; 3:2; 3:3
32	Перехват мяча. Игра и игровые задания 2:1; 3:2; 3:3
33	Перехват мяча. Игра и игровые задания 2:1; 3:2; 3:3. Выполнение упражнения на оценку
34	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение и бросок. Взаимодействие трех игроков
35	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение и бросок. Взаимодействие трех игроков
36	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение и бросок. Взаимодействие трех игроков
37	Взаимодействие трех игроков. Игра по упрощенным правилам баскетбола
38	Взаимодействие трех игроков. Игра по упрощенным правилам баскетбола
39	Двусторонняя игра по упрощенным правилам баскетбола
Гимнастика 12 ч	
40	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота-115см)-мальчики.; прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см)-девочки
41	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота-115см)-мал.; прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см)-дев.; прыжки на скакалке,

	подтягивание (ГТО)
42	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота-115см)-мал.; прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см)-дев.; прыжки на скакалке, подтягивание
43	Выполнение упражнения на оценку. Прыжки на скакалке, подтягивание. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения
44	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; – мал.; мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырki вперед и назад – дев. Брусья; мал: из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев
45	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад – мал.; мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырki вперед и назад – дев. Брусья; дев: из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком др. в вис прогнувшись
46	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад – мал.; мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырki вперед и назад – дев. Брусья; мал: подъем махом назад в сед ноги врозь; девочки: из вися прогнувшись соскок
47	Выполнение упражнения на оценку. Бревно; дев.: подскоки в полуприсед; соскок
48	Длинный кувырок; стойка на голове и руках – мал.; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением – дев. Лазание по канату
49	Длинный кувырок; стойка на голове и руках – мал.; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением – дев. Лазание по канату
50	Длинный кувырок; стойка на голове и руках – мал.; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением – дев. Лазание по канату
51	Выполнение упражнения на оценку. Упражнения с гимнастической скамейкой
	Лыжная подготовка 15 ч
52	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями
53	Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 1,5 км
54	Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 1,5 км
55	Оценивание выполнения упражнений. Прохождение дистанции 2 км
56	Подъем «елочкой»; торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 км
57	Подъем «елочкой»; торможение «плугом». Прохождение дистанции 2,5 км
58	Подъем «елочкой»; торможение «плугом». Прохождение дистанции 2,5 км
59	Оценивание выполнения упражнений. Игра «Гонка с выбыванием»
60	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции 2,5 км
61	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции 2,5 км
62	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции 2,5 км
63	Оценивание выполнения упражнений. Прохождение дистанции 2 км
64	Коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км
65	Коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км (ГТО)
66	Прохождение дистанции 4,5 км. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности
	Спортивные игры (волейбол) 21 ч
67	Правила техники безопасности на уроках волейбола. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча у сетки
68	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Броски набивного мяча в цель

69	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Броски набивного мяча в цель
70	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Броски набивного мяча в цель
71	Перебивание мяча кулаком через сетку. Тактика свободного нападения
72	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Броски набивного мяча в цель
73	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Выполнение упражнения на оценку
74	Верхняя прямая подача мяча. Прием подачи. Игра по упрощенным правилам волейбола
75	Верхняя прямая подача мяча. Прием подачи. Игра по упрощенным правилам волейбола
76	Верхняя прямая подача мяча. Прием подачи. Игра по упрощенным правилам волейбола
77	Выполнение упражнения на оценку. Тактика свободного нападения
78	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение с изменением позиций
79	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение с изменением позиций
80	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение с изменением позиций
81	Оценивание выполнения упражнений. Позиционное нападение с изменением позиций
82	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Позиционное нападение с изменением позиций
83	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Позиционное нападение с изменением позиций
84	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Позиционное нападение с изменением позиций
85	Оценивание выполнения комбинаций. Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с бросками мячей в цель и на дальность.
86	Игра по упрощенным правилам волейбола. Метания мяча в цель
87	Двусторонняя игра по упрощенным правилам волейбола
Легкая атлетика 15 ч	
88	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «прогнувшись». Низкий старт до 30 м
89	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «прогнувшись». Бег с ускорением 70 м
90	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «прогнувшись». Бег с ускорением 70 м
91	Эстафета. Кросс до 15 минут. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма
92	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «прогнувшись». Скоростной бег 60 м (ГТО)
93	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «прогнувшись». Бег на результат 100 м
94	Оценивание выполнения прыжка в длину с 11-13 шагов разбега способом «прогнувшись». Бег 100 м на время
95	Старт из различных исходных положений. Эстафета. Бег на 1500м
96	Бег с высокого старта 70-80 м. Бег на 2000м (ГТО)

97	Бег с высокого старта 70-80 м. Кросс до 15 минут
98	Бег с максимальной скоростью 80 м. Кросс до 15 минут
99	Бег на результат 100 м. Бег 1500 – 2000 м
100	Кросс до 15 минут. Футбол. Водные процедуры. Правила и дозировка
101	Эстафета. Круговая тренировка. Футбол
102	Бег с преодолением препятствий. Футбол
Плавание 3ч	
103	Правила техники безопасности у водоемов. Подведение итогов года. ГТО. Игра
104	Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс (теория). Рассказ о двигательном режиме летом, правилах поведения на воде во время купания. Игра
105	Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс (теория). Влияние плавания на организм человека. Основы туристской подготовки

9 класс

№	Тема урока
Легкая Атлетика (18)	
1	Техника безопасности по легкой атлетике. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Бег с 2-3 ускорениями по 10-15м.
2	Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах. Оценивание результата в беге на 30 м.
3	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Оценивание результата в беге на 60м. (ГТО)
4	Разучивание прыжков в длину с разбега. Оценивание результата в прыжках в длину с места.
5	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Повторение техники передачи эстафетной палочки сверху. Бег.
6	.Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Повторение техники передачи эстафеты изученным способом. Бег с 2-3 ускорениями до 80м.
7	Оценивание техники передачи эстафетной палочки. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (ГТО)
8	Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Бег с ускорениями. Футбол.
9	Совершенствование техники метания мяча 150гр на дальность. Оценивание результата в челночном беге 3 по10м. Бег с ускорениями.
10	Бег с 2-3 ускорениями. Олимпийские игры древности и современности. Оценивание результата в беге на1000м.
11	Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Преодоление полосы препятствий - 6-8 препятствий. Бег с 2-3 ускорениями.
12	Бег в медленном темпе. Барьерный бег. Оценивание результата в беге на 2000м (ГТО)
13	Оценивание техники метания мяча в цель. Бег с 2-3 ускорениями по 10-15м.
14	Прыжки через препятствие. Бег в равномерном темпе до 10мин. Бег с 2-3 ускорениями по 10-15м.

15	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе до 12 мин. Знаменитые легкоатлеты Урала.
16	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Развитие спорта в Богдановиче.
17	Кроссовая подготовка. Спортивные игры (футбол).
18	Совершенствование низкого старта.
Спортивные игры (баскетбол) (22)	
19	Техника безопасности в спортзале на уроках спортивных игр. Терминология в баскетболе. Стойка, ведение, перемещение.
20	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Совершенствование передвижений и остановок игрока.
21	Олимпийские игры древности и современности. Ведение мяча с сопротивлением.
22	Передача мяча различными способами на месте.
23	. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Передача мяча в движении.
24	Технические приемы и тактические действия. Сочетание приемов: ведение, передача, прием, два шага, бросок.
25	Бросок по кольцу одной рукой от плеча с разных точек.
26	Бросок по кольцу со штрафной линии. Оценивание результата в подтягивании.
27	Индивидуальные тактические действия игроков в нападении.
28	Индивидуальные тактические действия игроков в защите.
29	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением.
30	Групповые тактические действия в нападении.
31	Групповые тактические действия в защите. Игра 3×3 и 4×4.
32	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах деятельности. Учебная игра по упрощенным правилам.
33	Командные тактические действия в защите.
34	Командные тактические действия в нападении.
35	Учебная игра по упрощенным правилам.
36	Бросок по кольцу с трех очковой линии.
37	Основные этапы развития физической культуры в России. Учебно-тренировочная игра. Судейство.
38	Знаменитые баскетболисты. Учебно-тренировочная игра.
39	Учебно-тренировочная игра. Судейство.
40	Двухсторонняя игра 5*5. Судейство.
Гимнастика (13)	
41	Техника безопасности на уроках гимнастики. Оказание первой помощи. Строевые упражнения.
42	Акробатические элементы. 2-3 кувырка вперед и назад.
43	Оценивание длинного кувырка, стойка на руках с помощью, стойка на лопатках.
44	Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики.
45	Оценивание моста, из положения стоя (девушки), из положения лежа (юноши).

46	Ритмическая гимнастика. Комбинация из ранее освоенных элементов.
47	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Опорный прыжок через козла ноги врозь.
48	Опорный прыжок через козла согнув ноги. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.
49	Прыжок ноги врозь через коня в длину. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.
50	Оценивание результатов в подтягивании (ГТО). Лучшие гимнасты Урала.
51	Оценивание лазания по канату в два приема. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.
52	Упражнение на гибкость. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег. Закрепление техники опорного прыжка. Упражнения на пресс.
53	Прыжки на скакалке. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.
Лыжная подготовка (13)	
54	Техника безопасности и правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Повторение техники одновременного и попеременного двухшажного хода.
55	Оценивание техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа
56	Совершенствование координации работы рук при переходе с одного хода на другой. Ходьба 2км с 2-3 ускорениями до 200м.
57	Оценивание техники одновременного двухшажного хода. Повторение техники одновременного одношажного хода. Прохождение 2км.
58	Оценивание умения переходить с одного хода на другой. Контрольная гонка на 1км. повторение попеременного четырехшажного хода.
59	Ознакомление с техникой преодоления контруклонов. Совершенствование техники лыжных ходов. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.
60	Оценивание техники одновременного одношажного хода.
61	Совершенствование техники одновременного бесшажного и попеременного четырехшажного ходов. Совершенствование техники подъемов и спусков.
62	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 3км со средней скоростью. Разновидности лыжных ходов.
63	Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Ходьба на 3км со средней скоростью.
64	Оценивание результата на дистанции 2км (ГТО). Основы физической культуры и

	здорового образа жизни.
65	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции 4км со средней скоростью. Знаменитые лыжники Свердловской области.
66	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции 4км.
	Волейбол (22)
67	Техника безопасности в спортзале на уроках спортивных игр. Терминология в волейболе. Стойка и перемещение игрока.
68	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Совершенствование техники передвижений.
69	Совершенствование техники приема и передач мяча сверху двумя руками. Волейбол в Богдановиче.
70	Совершенствование техники приема и передач мяча снизу двумя руками. Технические приемы и тактические действия игры в волейбол.
71	Знаменитые волейболисты Урала. Совершенствование прямой верхней подачи.
72	Совершенствование прямой нижней подачи. Олимпийские игры древности и современности.
73	Знаменитые волейболисты России. Совершенствование прямого нападающего удара.
74	Совершенствование приема мяча снизу. Основные этапы развития физической культуры в России.
75	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху.
76	Совершенствование одиночного блокирования нападающих ударов.
77	Совершенствование группового блокирования нападающих ударов.
78	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование нападающего удара.
79	Совершенствование тактики нападения - индивидуальные действия.
80	Совершенствование тактики нападения – групповые действия.
81	Совершенствование тактики защиты - индивидуальные действия.
82	Совершенствование тактики защиты - групповые действия.
83	Игры по правилам волейбола (с привлечением к судейству учащихся).
84	Совершенствование приема мяча отраженного сеткой.
85	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Двухсторонняя игра в волейбол. Судейство.
86	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.
87	Двухсторонняя игра в волейбол. Судейство.
88	Двухсторонняя игра в волейбол. Судейство.
	Легкая Атлетика (17)
89	Техника безопасности по легкой атлетике. Закрепление умений подбора разбега в прыжках в высоту. Кросс. Ускорения.
90	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Оценивание техники разбега и прыжка в высоту.
91	Оценивание техники разбега и прыжка в длину.
92	Контроль за соблюдением режимов физической нагрузки. Выполнение упражнений в парах на сопротивление.

93	Оценивание прыжка в длину с места (ГТО). Футбол.
94	Развитие спорта в Богдановиче. Кроссовая подготовка. Эстафетный бег.
95	Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах. Оценивание результата в беге на 30 м.
96	Оценивание результата в беге на 100м. Футбол.
97	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.
98	Совершенствование разбега при метании гранаты (500-700гр.). Бег 2-3 ускорения по 30м.
99	Оценивание результата в беге на 2000м (ГТО)
100	Техника плавания способом кроль на груди (теория). Спортсмены Урала.
101	Техника плавания способом кроль на спине (теория). Спортсмены России.
102	Техника плавания способом брасс (теория).
103	Подвижные игры. Технические приемы и тактические действия игры в футбол. Спортсмены Богдановича.
104	Эстафеты с этапом до 60м. бег 15 мин. Полоса препятствий.
105	Итоги года. Подвижные игры. Технические приемы и тактические действия игры в мини-футбол. Судейство. Основы туристской подготовки.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате изучения физической культуры ученик должен: знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа; уметь:
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

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

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программный материал включает разделы: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал

усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

В разделе «Спортивные игры» обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. С 6 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол, футбол.

Раздел «Гимнастика» С 6 класса гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации. В подростковом возрасте усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

В разделе «Легкая атлетика». С 6 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

В разделе «Лыжная подготовка» для всех классов предусмотрены основные способы передвижения на лыжах - попеременный двухшажный ход и одновременные хода, подъемы, спуск в основной стойке торможения, повороты на месте и в движении. С 6 класса рекомендуется учить основам техники конькового хода.

Раздел «Элементы единоборств». Начиная с 7 класса в содержание программного материала включены элементы единоборств.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. При передаче знаний в подростковом возрасте актуальны методы активной учебно-познавательной деятельности.

Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. Итоговый контроль осуществляется в ходе экзаменационной аттестации обучающихся.

По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

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

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИХ ОСНОВНУЮ ОБЩУЮ ШКОЛУ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- способы закаливания организма и основные приемы массажа;

уметь:

- технически правильно осуществлять и выполнять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности и самостоятельных форм занятий физической культурой.
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов

спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) ; опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам). Специальная подготовка: футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

В единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке.

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

НОРМЫ ОЦЕНКИ

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются

контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

Уровень двигательной подготовленности учащихся 11-15 лет

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
скоростные	Бег 30 м, с	11	6,4 и выше	6,1-5,5	5,0 и выше	6,7 и выше	6,3-5,8	5,3 и ниже
		12	6,4	5,8-5,4	ниже	выше	6,2-5,6	ниже
		13	6,1	5,6-5,2	4,9	6,5	6,0-5,4	5,1
		14	5,8	5,5-5,1	4,8	6,2	5,9-5,4	5,1
		15	5,5	5,3-4,9	4,7	6,1	5,8-5,3	4,9
координационные	Челночный бег 3x10, с	11	10,0 и более	9,4-8,8	8,5 и ниже	10,2 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	более	9,0-8,6	ниже	выше	9,6-9,1	ниже
		13	9,5	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,8
		14	9,3	8,7-8,3	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		15	9,1	8,4-8,0	8,0	10,2	9,3-8,8	8,6
Скорост	Прыжок в длину с места, см	11	141 и ниже	154-173	186 и выше	123 и ниже	138-159	174 и выше
		12	ниже	158-178	выше	ниже	149-168	выше
		13	146	167-190	191 и выше	135	151-170	182
		14	150	180-195	выше	138	154-177	183
		15	160	183-205	205	139	158-179	192
выносли	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
		12	950	1100-1200	выше	ниже	1000	выше
		13	1000	1150-1250	1350	750	900-1050	1150
		14	1050	1200-1300	1400	800	1050	1200
		15	1100	1250-1350	1450	850	950-1100	1250
гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	11	-5 и ниже	1-8	10 и выше	-2 и ниже	4-10	15 и выше
		12	-3	3-8	выше	ниже	8-11	выше
		13	-6	1-7	10	1	6-12	16
		14	-4	1-7	9	0	5-13	18
		15	-4	3-10	11	-2	7-14	20
силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	0	2-5	6 и выше			
		12	0	2-6	выше			
		13	0	3-6	7			
		14	0	4-7	8			
		15	1	5-8	9			
				10				

**УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО -ТЕХНИЧЕСКОЕ
ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	<i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i>		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре Физическая культура. 5–7 классы / Под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений <i>В.И. Лях, А.А. Зданевич.</i> Физическая культура. 8–9 классы / Под общ. ред. В.И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений <i>М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин.</i> Физическая культура. 5–7 классы. Пособие для учителя / на сайте издательства по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы: пособие для учителей общеобразоват. Организаций /М.Я.Виленский, В.Т.Чичикин, Т.Ю.Торочкова, под ред. М.Я.Виленского-М: Просвещение, 2014 Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций /В.И.Лях -М: Просвещение, 2015 Урок общения. Методические рекомендации по планированию и организации третьего часа физической	К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования Российской Федерации

	культуры в школе: Часть II/под общ.ред.И.В.Яценко-М.:УЦ Перспектива, 2013		
1.5	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.6	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.7	Методические издания по физической культуре	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	<i>Демонстрационные печатные пособия</i>		
2.1.	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	В планах приобретение
2.2.	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта, олимпийского движения	Д	В планах приобретение
3	<i>Экранно-звуковые пособия</i>		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д	В планах приобретение
3.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
4	<i>Технические средства обучения</i>		
4.1	Телевизор с универсальной приставкой	Д	Телевизор не менее 72 см по диагонали
4.2	Видеомагнитофон с комплектом видеокассет	Д	В планах приобретение
4.3	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3, а также магнитных записей

4.4	Радиомикрофон (петличный)	Д	В планах приобретение
4.5	Мегафон	Д	В планах приобретение
4.6	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения/записи компакт-дисков, аудиовидеовходы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических, презентационных)
4.7	Сканер	Д	В планах приобретение
4.8	Принтер лазерный	Д	В планах приобретение
4.9	Копировальный аппарат	Д	Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
4.10	Цифровая видеокамера	Д	Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
4.11	Цифровая фотокамера	Д	В планах приобретение
4.12	Мультимедиапроектор	Д	В планах приобретение
4.13	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальный размер 1,25х1,25
5	<i>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</i>		
<i>Гимнастика</i>			
5.1	Стенка гимнастическая	Г	3
5.2	Бревно гимнастическое напольное	Г	1
5.3	Бревно гимнастическое высокое	Г	В планах приобретение
5.4	Козел гимнастический	Г	1
5.5	Конь гимнастический	К	1
5.6	Перекладина гимнастическая	Г	1
5.7	Брусья гимнастические разновысокие	Г	1
5.8	Брусья гимнастические параллельные	Г	В планах приобретение
5.9	Канат для лазанья с механизмом	Г	1

	крепления		
5.10	Мост гимнастический подкидной	Г	1
5.11	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	В планах приобретение
5.12	Скамейка гимнастическая мягкая	Г	В планах приобретение
5.13	Комплект навесного оборудования	Г	Перекладыны, брусья, мишени
5.14	Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей	Г	В планах приобретение
5.15	Скамья атлетическая вертикальная	Г	В планах приобретение
5.16	Скамья атлетическая наклонная	Г	В планах приобретение
5.17	Стойка для штанги	Г	В планах приобретение
5.18	Штанги тренировочные	Г	В планах приобретение
5.19	Гантели наборные	Г	В планах приобретение
5.20	Вибрационный тренажер Агашина	Г	В планах приобретение
5.21	Коврик гимнастический	К	13
5.22	Станок хореографический	Г	В планах приобретение
5.23	Акробатическая дорожка	Г	В планах приобретение
5.24	Маты гимнастические	Г	6
5.25	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Г	5
5.26	Мяч малый (теннисный)	К	3
5.27	Скакалка гимнастическая	К	8
5.28	Мяч малый (мягкий)	К	
5.29	Палка гимнастическая	К	5
5.30	Обруч гимнастический	К	28
5.31	Коврики массажные	Г	В планах приобретение
5.32	Секундомер настенный с защитной сеткой	Д	В планах приобретение
5.33	Пылесос	Д	Для влажной уборки зала и инвентаря
5.34	Сетка для переноса малых мячей	Д	
<i>Легкая атлетика</i>			
5.35	Планка для прыжков в высоту	Д	1
5.36	Стойки для прыжков высоту	Д	2
5.37	Барьеры легкоатлетические тренировочные	Г	В планах приобретение
5.38	Флажки разметочные на опоре	Г	10
5.39	Лента финишная	Д	
5.40	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	

5.41	Рулетка измерительная (10м, 50 м)	Д	
5.42	Номера нагрудные	Г	38
<i>Спортивные игры</i>			
5.43	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	2
5.44	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	4
5.45	Мячи баскетбольные	Г	12
5.46	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
5.47	Жилетки игровые с номерами	Г	
5.48	Стойки волейбольные универсальные	Д	2
5.49	Сетка волейбольная	Д	2
5.50	Мячи волейбольные	Г	10
5.51	Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей	Д	
5.52	Табло перекидное	Д	В планах приобретение
5.53	Ворота для мини-футбола	Д	В планах приобретение
5.54	Сетка для ворот мини-футбола	Д	В планах приобретение
5.55	Мячи футбольные	Г	20
5.56	Номера нагрудные	Г	38
5.57	Компрессор для накачивания мячей	Д	1
<i>Туризм</i>			
5.58	Палатки туристические (двухместные)	Г	В планах приобретение
5.59	Рюкзаки туристические	Г	В планах приобретение
5.60	Комплект туристический бивуачный	Д	В планах приобретение
<i>Измерительные приборы</i>			
5.61	Пульсометр	Г	В планах приобретение
5.62	Шагомер электронный	Г	В планах приобретение
5.63	Комплект динамометров ручных	Д	В планах приобретение
5.64	Динамометр становой	Д	В планах приобретение
5.65	Ступенька универсальная (для степ-теста)	Г	В планах приобретение
5.66	Тонометр автоматический	Д	В планах приобретение
5.67	Весы медицинские с ростометром	Д	В планах приобретение
<i>Средства доврачебной помощи</i>			
5.68	Аптечка медицинская	Д	1
<i>Дополнительный инвентарь</i>			
5.69	Доска аудиторная с магнитной	Д	Передвижная и легко

	поверхностью		перемещаемая по спортивному залу
6	<i>Спортивные залы (кабинеты)</i>		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.2	Спортивный зал гимнастический		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.3	Зоны рекреации		Для проведения динамических пауз (перемен)
6.4	Кабинет учителя		Включает себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
6.5	Подсобные помещения для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
7	<i>Пришкольный стадион (площадка)</i>		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	нет
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	нет
7.3	Сектор для прыжков в высоту	Д	нет
7.4	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	1
7.5	Площадка игровая баскетбольная	Д	нет
7.6	Площадка игровая волейбольная	Д	1
7.7	Гимнастический городок	Д	1
7.8	Полоса препятствий	Д	1
7.9	Лыжная трасса	Д	С небольшими отлогими склонами
7.10	Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе	Д	