Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 24
с углубленным изучением отдельных предметов»

Рассмотрено на заседании ШМО учителей физической культуры Руководитель МО _____ Голдобина Т.В. Протокол от «27» июня 2014 г. № 7	Согласовано Заместитель директора по УВР МАОУ«СОШ №24 с УИОП» _____ О.В. Агапов	Рассмотрено на заседании педагогического совета школы Протокол от «29» 08 2014 г. № 1	Утверждаю Директор МОУ «СОШ №24 с УИОП» _____ О.И. Латынина Приказ от «29» 08 2014 г. № 304

Рабочая программа
по физической культуре
5-9 классы
Общеобразовательный уровень
Нормативный срок освоения -5 лет

Разработчик:
Борзенкова О.М.,
Стребкова Ю.И.
учителя физической культуры

Старый Оскол
2014

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса по предмету «Физическая культура» для 5-9 классов (далее-Рабочая программа) составлена на основе государственного стандарта основного общего образования, комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич;-5изд.-М.:Просвещение, 2011) и на основе региональной адаптированной программы по физической культуре для 5-7 классов (приказ департамента образования, культуры и молодежной политики Белгородской области от 06.06.2009г.)

Цели и задачи

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

В соответствии с этим, Рабочая программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

- •содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

В рабочую программу внесены изменения:

№п\п	Наименование раздела (темы)	Кол-во часов в примерной (авторской) программе	Кол-во часов в рабочей программе	Обоснование
1.	**Базовая часть**	399(588)	399(588)	
1.1	Основы знаний	В процессе урока (30 ч)	В процессе урока(30 ч)	
1.2	Спортивные игры	90(108)	90 (108)	
1.3	Гимнастика	90(75)	90 (75)	
1.4	Легкая атлетика	105 (69)	105 (69)	
1.5	Элементы единоборств	24(9)	24(9)	
1.6	Лыжная подготовка	90 (54)	-	В связи со спецификой преподавания уроков физическая культура, с недооснащением образовательного учреждения согласно

1.7	Кроссовая подготовка	-	90(54)	требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта, невозможна реализация стандарта общего образования программного материала раздела «Лыжная подготовка» (90 ч (54)) переданы на освоение программного материала раздела «Кроссовая подготовка» (90 ч (54))
2.	**Вариативная часть**	**111 (105)**	**123(105)**	Продолжительность учебного года для 5-8 классов составляет 35 недель, для 9 классов 34 недели (приказ по школе № 412 от 29.08.2014), добавлено 12 часов в вариативную часть. .Часы вариативной части распределены на изучение программного материала подвижные, народные и спортивные игры, урок-соревнование, урок-игра
3.	**Всего часов:**	**510(420)**	**522 (420)**	

***В скобках указано количество уроков при 4-х разовых занятиях в неделю для учащихся 5-7 классов по региональной адаптированной программе по физической культуре**

Рабочая программа обеспечена учебно-методическим комплектом:

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2011.
2. Региональная адаптированная программа по физической культуре для 5-7 классов. Никифоров А.А., Белгород,2009
3. «Физическая культура 5-6-7 классы» .Учебник для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений. Под ред. М.Я. Виленского , М .: «Просвещение», 2010
4. «Физическая культура 8-9 классы». Учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений. Под ред. В.И. Лях, А.А. Зданевич М.: «Просвещение», 2008г.
5. «Физическая культура 5-6-7классов». Методическое пособие. Под ред. М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова М.: Просвещение, 2014г.
6. «Физическая культура 8-9классов». Методическое пособие. Под ред. В.И. Лях , М.:Просвещение, 2014г.

Рабочая программа рассчитана на 522 часа на 5 лет обучения (по 3 часа в неделю) для учащихся 5-9 классов,420 часов на 3 года обучения (по 4 часа в неделю) для учащихся 5-6-7 классов.
Основными формами организации учебного процесса являются: индивидуальные; групповые; парные; фронтальные; нетрадиционные формы уроков.
Текущий контроль осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов и контрольного тестирования.

Требования к уровню подготовки учащихся

5 класс

Учащийся должен знать:

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Правила безопасности на уроках легкой атлетики;
название разучиваемых легкоатлетических упражнений и основы правильной техники в беге, прыжках и метаниях;
основные типичные ошибки при выполнении беговых упражнений, высокого старта, бега по дистанции, прыжковых упражнений, прыжков в длину и в высоту с разбега, при метании малого мяча на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов;
оптимальный угол вылета малого мяча при метании на дальность;
основные упражнения для развития физических качеств;
основные правила соревнований в беге на короткие дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча.

ГИМНАСТИКА

1)Правила личной гигиены и правила безопасности на уроках с использованием гимнастического инвентаря и оборудования;
2)названия строевых упражнений (строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания), акробатических упражнений, упражнений в висах, упорах, опорных прыжках и основы правильного их выполнения;
упражнения для развития гибкости, силы, скоростно-силовых и координационных способностей, силовой выносливости;
правила профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

БАСКЕТБОЛ

Правила безопасности на уроках баскетбола;
название технических приемов игры в баскетбол и основы правильной техники;
основные типичные ошибки при выполнении ловли и передачи мяча двумя руками, ведении мяча, броске мяча одной рукой с места в кольцо;
упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей;
основные правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу).

ВОЛЕЙБОЛ

Правила безопасности на уроках волейбола;
название разучиваемых технических приемов игры в волейбол и основы правильной техники;
основные типичные ошибки при выполнении приема и передачи мяча сверху двумя руками, нижней прямой подачи;
упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей;
основные правила соревнований по волейболу.

РУССКАЯ ЛАПТА

Правила безопасности на уроках русской лапты;
название разучиваемых технических приемов игры в русскую лапту и основы правильной техники;
типичные ошибки при выполнении ударов по мячу, при подборе мяча; броске и
ловле мяча;
упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей;
правила соревнований по русской лапте.

Учащийся должен уметь:

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики;
технически правильно выполнять высокий и низкий старт в беге на короткие дистанции;
ставить ногу на переднюю часть стопы в беге на короткие дистанции;
4)различать быстрый и медленный темп бега;
прыгать в длину с места и с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
прыгать в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание»;
выполнять правильно метание малого мяча на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов способом «из-за спины через плечо».
проводить подвижные игры с элементами лёгкой атлетики

ГИМНАСТИКА

Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках гимнастики;
пользоваться современным гимнастическим инвентарем и оборудованием;
технически правильно выполнять строевые упражнения (перестроения), акробатические упражнения (кувырки вперед, назад, стойка на лопатках), упражнения в висах (простые и смешанные висы, подтягивание из виса), в упорах (на перекладине и брусьях), опорные прыжки (вскок в упор на гимнастический «козел», соскок прогнувшись);
выполнять комбинации упражнений на перекладине и брусьях, владеть гимнастической терминологией.
проводить подвижные игры с элементами гимнастики.

БАСКЕТБОЛ

Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках баскетбола;
выполнять передачу мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
выполнять ведение мяча правой и левой рукой в беге;
выполнять правильно бросок мяча в корзину одной рукой с места (от плеча);
проводить подвижные игры с элементами баскетбола.

ВОЛЕЙБОЛ

Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках волейбола;
выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками;
выполнять нижнюю прямую подачу мяча через сетку;
проводить подвижные игры с элементами волейбола

РУССКАЯ ЛАПТА

Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках русской лапты;
выполнять передвижения, повороты, стойки, остановки;
выполнять удары битой по мячу;

6 класс

Учащийся должен знать:

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

правила поведения и техники безопасности на уроках легкой атлетики;
наименование разучиваемых легкоатлетических упражнений и основы правильной техники в беге, прыжках и метаниях;
наиболее типичные ошибки при выполнении беговых и прыжковых упражнений, высокого старта, при беге по дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, при метании малого мяча на дальность с места и с четырех шагов;
величину оптимального угла вылета малого мяча при метании на дальность;
упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, гибкости, выносливости);
правила соревнований по бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метанию малого мяча на дальность.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

сведения о значении гимнастических упражнений для формирования и сохранения правильной осанки;
упражнения, направленные на развитие силовых способностей и гибкости, их значение для укрепления здоровья;
правила оказания помощи и страховки при выполнении гимнастических упражнений;
правила техники безопасности во время занятий по гимнастике;
комплексы упражнений, предназначенные для подготовки мышц, связок и систем организма к занятиям и соревнованиям;
терминологию, основы техники и правила выполнения гимнастических упражнений;
основы индивидуального контроля за состоянием организма.

БАСКЕТБОЛ

правила поведения и техники безопасности на уроках баскетбола;
наименование разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
наиболее типичные ошибки при совершении броска мяча в движении после ловли и после ведения; а также при выполнении индивидуальных действий в нападении и защите;
упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей**;**
основные правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу);
жесты баскетбольного арбитра (два очка, пробежка, спорный мяч, неправильное ведение).

ВОЛЕЙБОЛ

правила поведения и техники безопасности на уроках волейбола;
наименования разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
наиболее типичные ошибки при выполнении приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками, нижней прямой подачи, прямого нападающего удара;
упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей;
основные правила соревнований по волейболу;
жесты волейбольного арбитра (разрешение на подачу, подающая команда, мяч в поле, мяч за, двойное касание, четыре удара).

РУССКАЯ ЛАПТА

Правила безопасности на уроках русской лапты;
название разучиваемых технических приемов игры в русскую лапту и основы правильной техники;
типичные ошибки при выполнении ударов по мячу, при подборе мяча; броске и ловле мяча;
упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей**;**
правила соревнований по русской лапте.

Учащиеся должны уметь:

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА:

соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики;
технически правильно выполнять низкий старт и стартовый разгон при беге на короткие дистанции;
ставить ногу на переднюю часть стопы при беге на короткие дистанции;
с максимальной скоростью пробегать 30 м и 60 м из положения низкого старта;
прыгать в длину с 9—11 шагов разбега способом «согнув ноги»;
прыгать в высоту с пяти шагов разбега способом «перешагивание»;
правильно выполнять отведение малого мяча на два шага способом «вперед-вниз-назад» и метание мяча массой 150 г с четырех шагов способом «из-за спины через плечо»;
метать малый (теннисный) мяч в горизонтальную, движущуюся и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 12—14 м;
в равномерном темпе бежать в течение 15 мин.
проводить подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

выполнять приемы самостраховки, страховки и оказания помощи при выполнении акробатических и гимнастических упражнений;
выполнять простейшие упражнения, направленные на развитие силовых и координационных способностей, подвижности в суставах, без предметов, с предметами, акробатические упражнения и упражнения с использованием гимнастических снарядов;
правильно применять методы самоконтроля и регулирования физической нагрузки;
технически правильно выполнять простейшие комбинации акробатических и гимнастических упражнений;
устанавливать и убирать гимнастические снаряды, выполнять обязанности командира отделения (группы);
принимать участие в соревнованиях по гимнастике;
проводить подвижные игры с элементами гимнастики.

БАСКЕТБОЛ

соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках баскетбола;
выполнять передачу мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
выполнять ведение мяча правой и левой рукой (на бегу);
правильно выполнять бросок мяча в движении после ловли и после ведения;
правильно осуществлять индивидуальные действия в нападении и защите;
играть в баскетбол (мини-баскетбол) с соблюдением основных правил;
демонстрировать жесты баскетбольного арбитра;
проводить подвижные игры с элементами баскетбола.

ВОЛЕЙБОЛ

соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках волейбола;
выполнять передачу мяча сверху и снизу двумя руками (нижняя передача мяча);
выполнять нижнюю прямую подачу мяча через сетку в определенные зоны волейбольной площадки;
выполнять прямой нападающий удар;
играть в волейбол с соблюдением основных правил;
демонстрировать жесты волейбольного арбитра;
проводить подвижные игры с элементами волейбола

РУССКАЯ ЛАПТА

Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках русской лапты;
выполнять передвижения, повороты, стойки, остановки;
выполнять удары битой по мячу;

7 класс

Учащиеся должны знать:

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

правила поведения и техники безопасности на уроках легкой атлетики;
наименование разучиваемых легкоатлетических" упражнений и основы правильной техники в беге, прыжках и метаниях;
наиболее типичные ошибки при выполнении беговых и прыжковых упражнений, высокого и низкого старта, при беге по дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, при метании малого мяча на дальность с места и с четырех шагов;
величину оптимального угла выпета малого мяча при метании на дальность;
упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, гибкости, выносливости);
правила соревнований по бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метанию малого мяча на дальность.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

сведения о значении гимнастических упражнений для формирования и сохранения правильной осанки;
упражнения, направленные на развитие силовых способностей и гибкости, их значение для укрепления здоровья;
правила оказания помощи и страховки при выполнении гимнастических упражнений;

правила техники безопасности во время занятий по гимнастике;
комплексы упражнений, предназначенные для подготовки мышц, связок и систем организма к занятиям и соревнованиям;
терминологию, основы техники и правила выполнения гимнастических упражнений;
основы индивидуального контроля за состоянием организма.

БАСКЕТБОЛ

правила поведения и техники безопасности на уроках баскетбола;
наименование разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
наиболее типичные ошибки при совершении броска мяча в движении после ловли и после ведения; а также при выполнении индивидуальных действий в нападении и защите;
упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей;
основные правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу);
жесты баскетбольного арбитра (два очка, пробежка, спорный мяч, неправильное ведение).

ВОЛЕЙБОЛ

правила поведения и техники безопасности на уроках волейбола;
наименования разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
наиболее типичные ошибки при выполнении приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками, нижней прямой подачи, прямого нападающего удара;
упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей; |
основные правила соревнований по волейболу;
жесты волейбольного арбитра (разрешение на подачу, подающая команда, мяч в поле, мяч за, двойное касание, четыре удара).

РУССКАЯ ЛАПТА

Правила безопасности на уроках русской лапты;
название разучиваемых технических приемов игры в русскую лапту и основы правильной техники;
типичные ошибки при выполнении ударов по мячу, при подборе мяча; броске и ловле мяча;
упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей; правила соревнований по русской лапте.

ЕДИНОБОРСТВА

правила поведения и техники безопасности на уроках единоборств;
наименования разучиваемых технических приемов и основы правильной техники;
наиболее типичные ошибки при выполнении захватов рук и туловища;
упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости;
основные правила соревнований по единоборствам;

Учащиеся должны уметь:

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА:

соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики;
технически правильно выполнять низкий старт и стартовый разгон при беге на короткие дистанции;
ставить ногу на переднюю часть стопы при беге на короткие дистанции;
с максимальной скоростью пробегать 30 м и 60 м из положения низкого старта;
прыгать в длину с 9—11 шагов разбега способом «согнув ноги»;
прыгать в высоту с пяти шагов разбега способом «перешагивание»;
правильно выполнять отведение малого мяча на два шага способом «вперед-вниз-назад» и метание мяча массой 150 г с четырех шагов способом «из-за спины через плечо»;
метать малый (теннисный) мяч в горизонтальную, движущуюся и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 12—14 м;
в равномерном темпе бежать в течение 15 мин.
проводить подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

выполнять приемы самостраховки, страховки и оказания помощи при выполнении акробатических и гимнастических упражнений;
выполнять простейшие упражнения, направленные на развитие силовых и координационных способностей, подвижности в суставах, без предметов, с предметами, акробатические упражнения и упражнения с использованием гимнастических снарядов;
правильно применять методы самоконтроля и регулирования физической нагрузки;
технически правильно выполнять простейшие комбинации акробатических и гимнастических упражнений;
устанавливать и убирать гимнастические снаряды, выполнять обязанности командира отделения (группы);
принимать участие в соревнованиях по гимнастике;
проводить подвижные игры с элементами гимнастики.

БАСКЕТБОЛ

соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках баскетбола;
выполнять передачу мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
выполнять ведение мяча правой и левой рукой (на бегу);
правильно вьполнять бросок мяча в движении после ловли и после ведения;

правильно осуществлять индивидуальные действия в нападении и защите;
играть в баскетбол (мини-баскетбол) с соблюдением основных правил;
демонстрировать жесты баскетбольного арбитра;
проводить подвижные игры с элементами баскетбола.

ВОЛЕЙБОЛ

соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках волейбола;
выполнять передачу мяча сверху и снизу двумя руками (нижняя передача мяча);
выполнять нижнюю прямую подачу мяча через сетку в определенные зоны волейбольной площадки;
выполнять прямой нападающий удар;
играть в волейбол с соблюдением основных правил;
демонстрировать жесты волейбольного арбитра;
проводить подвижные игры с элементами волейбола.

РУССКАЯ ЛАПТА

Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках русской лапты;
выполнять передвижения, повороты, стойки, остановки;
выполнять удары битой по мячу;

ЕДИНОБОРСТВА

соблюдать правила безопасности на уроках единоборств.
выполнять приемы самостраховки и страховки;
выполнять силовые упражнения и единоборства в парах;
принимать участие в соревнованиях по единоборствам;
проводить подвижные игры с элементами единоборств;

8 класс

Учащиеся должны знать:

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

правила поведения и техники безопасности на уроках легкой атлетики;
наименование разучиваемых легкоатлетических упражнений и основы правильной техники в беге, прыжках и метаниях;
наиболее типичные ошибки при выполнении беговых и прыжковых упражнений, высокого старта, при беге по дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, при метании малого мяча на дальность с места и с четырех шагов;
упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, гибкости, выносливости);правила соревнований по бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метанию малого мяча на дальность.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

сведения о значении гимнастических упражнений для формирования и сохранения правильной осанки;
упражнения, направленные на развитие силовых способностей и гибкости, их значение для укрепления здоровья
правила оказания помощи и страховки при выполнении гимнастических упражнений;
правила техники безопасности во время занятий по гимнастике;
комплексы упражнений, предназначенные для подготовки мышц, связок и систем организма к занятиям и соревнованиям;
терминологию, основы техники и правила выполнения гимнастических упражнений;

БАСКЕТБОЛ

правила поведения и техники безопасности на уроках баскетбола;
наименование разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
наиболее типичные ошибки при совершении броска мяча в движении после ловли и после ведения; а также при выполнении индивидуальных действий в нападении и защите;
основные правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу);
жесты баскетбольного арбитра (два очка, пробежка, спорный мяч, неправильное ведение).

ВОЛЕЙБОЛ

правила поведения и техники безопасности на уроках волейбола;
наименования разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
наиболее типичные ошибки при выполнении приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками, нижней прямой подачи, прямого нападающего удара;
упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей;
основные правила соревнований по волейболу;
жесты волейбольного арбитра (разрешение на подачу, подающая команда, мяч в поле.)

РУССКАЯ ЛАПТА

правила поведения и техники безопасности на уроках русской лапты;
наименования разучиваемых технических приемов в игры и основы правильной техники;
наиболее типичные ошибки при выполнении ловли мяча после отскока, ловли в прыжке. удара сверху снизу круглой битой двумя руками.
упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей;

основные правила соревнований по русской лапте.

ЕДИНОБОРСТВА

правила поведения и техники безопасности на уроках единоборств;
наименования разучиваемых технических приемов и основы правильной техники;
наиболее типичные ошибки при выполнении захватов рук и туловища;
упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости;
основные правила соревнований по единоборствам;

Уметь:

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики;
технически правильно выполнять низкий старт и стартовый разгон при беге на короткие дистанции;
ставить ногу на переднюю часть стопы при беге на короткие дистанции;
с максимальной скоростью пробегать 30 м и 60 м из положения низкого старта;
прыгать в длину с 9—11 шагов разбега способом «согнув ноги»;
метать малый (теннисный) мяч в горизонтальную, движущуюся и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 12—14 м;
в равномерном темпе бегать в течение до 20 мин мальчики и до 15 мин девочки и по слабопересеченной местности с изменением направления
кросс 15 мин
пробегать 2000м (мальчики), 1500м (девочки),
проводить подвижные игры с элементами лёгкой атлетики

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

выполнять приемы самостраховки, страховки и оказания помощи при выполнении акробатических и гимнастических упражнений;
выполнять простейшие упражнения, направенные на развитие силовых и координационных способностей, подвижности в суставах, без предметов, с предметами;
акробатические упражнения и упражнения с использованием гимнастических снарядов;
выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки);
опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), со-стоящую 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).
правильно применять методы самоконтроля и регулирования физической нагрузки;
технически правильно выполнять простейшие комбинации акробатических и гимнастических упражнений;
устанавливать и убирать гимнастические снаряды, выполнять обязанности командира отделения (группы);
проводить подвижные игры с элементами гимнастики.

БАСКЕТБОЛ

соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках баскетбола;
выполнять передачу мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении;
выполнять ведение мяча правой и левой рукой (на бегу);
правильно выполнять бросок мяча в движении после ловли и после ведения;
играть в мини-баскетбол с соблюдением основных правил;
демонстрировать жесты баскетбольного арбитра
проводить подвижные игры с элементами баскетбола.

ВОЛЕЙБОЛ

соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках волейбола
выполнять передачу мяча над собой.
выполнять передачи мяча над собой, во встречных колонах через сетку.
выполнять отбивание мяча кулаком через сетку.
выполнять нижнюю прямую подачу мяча через сетку; прием подачи.
играть в волейбол на укороченной площадке с соблюдением основных правил;
демонстрировать жесты волейбольного арбитра;
проводить подвижные игры с элементами волейбола.

РУССКАЯ ЛАПТА

соблюдать правила безопасности на уроках лапты.
выполнять удары битой по мячу сверху, снизу, удары на дальность.
выполнять ловлю мяча после отскока в прыжке и передачи мяча;
демонстрировать жесты судьи;

ЕДИНОБОРСТВА

соблюдать правила безопасности на уроках единоборств.
выполнять приемы самостраховки и страховки;
выполнять силовые упражнения и единоборства в парах;
принимать участие в соревнованиях по единоборствам;

проводить подвижные игры с элементами единоборств;

9 класса

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- 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;
- особенности развития избранного вида спорта;
- 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.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, с Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, количество раз	12 180 —	— 165 18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км Передвижение на лыжах 2 км	8 мин 50 с 16 мин 30 с	10мин 20с 21мин 00 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

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».
В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного 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) и на разновысоких брусьях (девочки); 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 единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).
В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).
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.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием.

Учебно-тематический план
(при трехразовых занятиях в неделю)

№ п/п	Наименование раздела	Часы учебного времени					Примечание
		5 класс	***6 класс***	***7 класс***	***8 класс***	***9 класс***	
1.	***Базовая часть***	**75**	**75**	**81**	**84**	**84**	
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков(6 часов)	В процессе уроков (6 часов)	В процессе уроков (6 часов)	В процесс се уроков (6 часов)	В процессе уроков (6 часов)	
1.2.	Спортивные игры -овладение технико-тактическими приемами в баскетболе -овладение технико-тактическими приемами в волейболе	18	18	18	18	18	
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики -освоение строевых, акробатических упражнений, опорных прыжков, висов и упоров.	18	18	18	18	18	
1.4.	Элементы единоборств -овладение техникой приемов, развитие координационных способностей.	-	-	6	9	9	
1.5.	Лёгкая атлетика -овладение техникой	21	21	21	21	21	

	спринтерского бега, техникой прыжка в длину с разбега, техникой метания малого мяча в цель и на дальность.						
1.6.	Кроссовая подготовка -овладение техникой длительного бега.	18	18	18	18	18	
2.	***Вариативная часть***	**30**	**30**	**24**	**21**	**18**	
2.1. 2.2.	Региональный компонент По выбору учителя						
	Всего часов:	**105**	**105**	**105**	**105**	**102**	

Учебно-тематический план
(при четырехразовых занятиях в неделю)

№ п/п	Наименование раздела	Часы учебного времени			Примечание
		5 класс	***6 класс***	***7 класс***	
1.	***Базовая часть***	**105**	**105**	**105**	
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков(6 часов)	В процессе уроков (6 часов)	В процессе уроков (6 часов)	
1.2.	Спортивные игры -овладение, освоение технико-тактическими приемами в баскетболе -овладение, освоение технико-тактическими приемами в волейболе	36	36	36	
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики -освоение строевых, акробатических упражнений, опорных прыжков, висов и упоров.	27	27	21	
1.4.	Элементы единоборств -овладение техникой приемов, развитие координационных способностей.	-	-	9	
1.5.	Лёгкая атлетика -овладение техникой спринтерского бега, техникой прыжка в длину с разбега, техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	24	24	21	
1.6.	Кроссовая подготовка -овладение техникой длительного бега.	18	18	18	
2.	***Вариативная часть***	**35**	**35**	**35**	
2.1. 2.2.	Региональный компонент По выбору учителя				
	Всего часов:	**140**	**140**	**140**	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

5 класс

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечении их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания.

Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже О °С).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90 °С (2-3 захода по 3-7 мин).

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Основная направленность	Баскетбол
На овладение техникой передвижений остановок, поворотов и стоек	Стойка, перемещение приставным шагом боком, лицом, спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Комбинации (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
На освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача 2мя от груди и 1ой от плеча, на месте и в движении, без сопротивлением защитника
На освоение техники ведения мяча	Ведение в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника
На овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м,
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча.
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение(5:0) без изменений позиций игроков, нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди)

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола
Основная направленность	**Волейбол**
На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, тоже через сетку
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных спо-собностей	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом
На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение без изменений позиции игроков
Основная направленность	**Русская лапта**
Лапта. На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Остановка скачком (с параллельной постановкой ног) Параллейная стойка
На освоение техники ударов по мячу, подбора мяча	Удар круглой битой (палкой) снизу. Удар на дальность. Удар сверху круглой битой (палкой) двумя руками
На освоение техники броска и ловли мяча	Ловля мяча после удара, осаливание Варианты бросков и ловли мяча
На овладение техникой перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоение техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват)
На освоение тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных спо-собностей.	Игра по упрощенным правила
На развитие координационных спо-собностей *Материал относится ко всем спортивным играм	*Упражнения по овладению в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, соревновательно-игровые задания, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.
На развитие выносливости	*Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры.
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	*Бег с ускорением, с изменением темпа, ритма, направления, из различных и.п. Подвижные игры с мячом и без мяча, эстафеты, игровые упражнения с набивным мячом.
На знания о физической культуре	*Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми
На овладение организаторскими умениями	*Организация и проведение спортивной игры с учащимися, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий
Самостоятельные занятия	*Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания,

	приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми
Основная направленность	**Кроссовая подготовка**
На освоение техники кроссового бега	Бег на средние дистанции, длительный бег в равномерном темпе до 10-12 мин
На знания о физической культуре	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовки. Первая помощь при травмах
Основная направленность	**Легкая атлетика**
На овладение техникой спринтерского бега	Высокий старт 10-15м. Бег с ускорением от 30 до 40м. Скоростной бег до 40м. Бег на результат на 60 м.
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном и темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м
На овладение техникой прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега
На овладение техникой метания в цель и на дальность	Метание теннисного мяча с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 5-6 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м.. Бросок набивного мяча 2 кг. двумя руками из –за головы, от груди, снизу вперед , вверх. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх.
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствием и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей до 3 кг
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия упражнений, основы правильной техники, правила соревнований; представления о темпе, скорости, легкоатлетических упражнений, направленных на развитие физических качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов, подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития физических качеств, двигательных умений на основе легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.
Основная направленность	**Гимнастика с элементами акробатики**
На освоение строевых упражнений	Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов	Сочетание различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении, с маховым движением ног, с подскоками, приседанием, поворотами. Простые связки. ОРУ в парах
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	С набивными мячами, гантелями (1-3 кг). Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами, палками
На освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание прямых ног Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа
На освоение опорных прыжков	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см.)
На освоение акробатических упражнений	Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках
На развитие координационных способностей	ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Прыжки в глубину с гимн. мостика. Эстафеты, игры, с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
На развитие гибкости	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.
На овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка, демонстрация упражнений; установка и уборка снарядов; составление простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы для развития физических качеств с предметами и без предметов, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования нагрузки.

6 класс

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечении их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания.

Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже О °С).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90 °С (2-3 захода по 3-7 мин).

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Основная направленность	**Баскетбол**

На овладение техникой передвижений остановок, поворотов и стоек	Стойка, перемещение приставным шагом боком, лицом, спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Комбинации (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
На освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача 2мя от груди и 1ой от плеча, на месте и в движении, без сопротивлением защитника
На освоение техники ведения мяча	Ведение в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника
На овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м,
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча.
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение(5:0) без изменений позиций игроков, нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди)
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по упрощенным правилам мини - баскетбола
Основная направленность	**Волейбол**
На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Стойка игрока. Перемещение в стоек приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, тоже через сетку
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом
На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение без изменений позиции игроков
Основная направленность	**Русская лапта**
Лапта. На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Остановка скачком (с параллельной постановкой ног) параллельная стойка
На освоение техники ударов по мячу, подбора мяча	Удар круглой битой (палкой) снизу. Удар на дальность. Удар сверху круглой битой (палкой) двумя руками
На освоение техники броска и ловли мяча	Ловля мяча после удара, осаливание Варианты бросков и ловли мяча
На овладение техникой перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоение техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват)
На освоение тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по упрощенным правила
На развитие координационных способностей *Материал относится ко всем спортивным играм	*Упражнения по овладению в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, соревновательно-игровые задания, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

На развитие выносливости	*Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры.
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	*Бег с ускорением, с изменением темпа, ритма, направления, из различных и.п. Подвижные игры с мячом и без мяча, эстафеты, игровые упражнения с набивным мячом.
На знания о физической культуре	*Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми
На овладение организаторскими умениями	*Организация и проведение спортивной игры с учащимися, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий
Самостоятельные занятия	*Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми
Основная направленность	**Кроссовая подготовка**
На освоение техники кроссового бега	Бег на средние дистанции, длительный бег в равномерном темпе до 10-12 мин
На знания о физической культуре	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовки. Первая помощь при травмах
Основная направленность	**Легкая атлетика**
На овладение техникой спринтерского бега	Высокий старт от 15-30м. Бег с ускорением от 30 до 50м. Скоростной бег до 50м. Бег на результат на 60 м.
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном и темпе до 15 мин. Бег на 1200 м
На овладение техникой прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега
На овладение техникой метания в цель и на дальность	Метание теннисного мяча с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 5-6 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 8-10 м.. Бросок набивного мяча 2 кг. двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед , вверх. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх.
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствием и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей до 3 кг
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия упражнений, основы правильной техники, правила соревнований; представления о темпе, скорости, легкоатлетических упражнений, направленных на развитие физических качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов, подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития физических качеств, двигательных умений на основе легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.
Основная направленность	**Гимнастика с элементами акробатики**
На освоение строевых упражнений	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов	Сочетание различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении, с маховым движением ног, с подскоками, приседанием, поворотами. Простые связки. ОРУ в парах
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	С набивными мячами, гантелями (1-3 кг). Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами, палками

На освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворот в упор, махом назад соскок, сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом Девочки: наскок прыжком одной и толчком другой подъем переворот в упор на нижнюю жердь, соскок с поворотом, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев
На освоение опорных прыжков	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см)
На освоение акробатических упражнений	Два кувырка вперед слитно, мост из положение стоя с помощью
На развитие координационных способностей	ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Прыжки в глубину с гимн.мостика. Эстафеты, игры, с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
На развитие гибкости	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.
На овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка, демонстрация упражнений; установка и уборка снарядов; составление простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы для развития физических качеств с предметами и без предметов, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования нагрузки.

7 класс

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечении их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания.

Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже О °С).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90 °С (2-3 захода по 3-7 мин).

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Основная направленность	**Баскетбол**
На овладение техникой передвижений остановок, поворотов и стоек	Стойка, перемещение приставным шагом боком, лицом, спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Комбинации (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
На освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача 2мя от груди и 1ой от плеча, на месте и в движении, с пассивным сопротивлением защитника
На освоение техники ведения мяча	Ведение в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости. Ведение с пассивным сопротивления защитника
На овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивления. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке
На освоение индивидуальной техники защиты	Перехват мяча
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменений позиций игроков, нападение быстрым прорывом (2:1), взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди)
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по правилам мини- баскетбола
Основная направленность	**Волейбол**
На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Стойка игрока. Перемещение в стоек приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, тоже через сетку
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола
На развитие выносливости	Эстафеты , круговая тренировка, подвижные игры с мячом
На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча через сетку
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение с изменений позиции игроков
Основная направленность	**Русская лапта**
Лапта. На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Остановка скачком (с параллельной постановкой ног) параллельная стойка
На освоение техники ударов по мячу, подбора мяча	Удар круглой битой (палкой) снизу. Удар на дальность. Удар сверху круглой битой (палкой) двумя руками
На освоение техники броска и ловли мяча	Ловля мяча после удара, осаливание Варианты бросков и ловли мяча
На овладение техникой перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и коор-	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

динационных способностей	
На освоение техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват)
На освоение тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по упрощенным правила
На развитие координационных способностей *Материал относится ко всем спортивным играм	*Упражнения по овладению в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, соревновательно-игровые задания, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.
На развитие выносливости	*Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры.
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	*Бег с ускорением, с изменением темпа, ритма, направления, из различных и.п. Подвижные игры с мячом и без мяча, эстафеты, игровые упражнения с набивным мячом.
На знания о физической культуре	*Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми
На овладение организаторскими умениями	*Организация и проведение спортивной игры с учащимися , судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий
Самостоятельные занятия	*Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми
Основная направленность	**Кроссовая подготовка**
На освоение техники кроссового бега	Бег на средние дистанции, длительный бег в равномерном и переменном темпе до 12-15мин
На знания о физической культуре	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовки. Первая помощь при травмах
Основная направленность	**Легкая атлетика**
На овладение техникой спринтерского бега	Высокий старт от 30-40м. Бег с ускорением от 40 до 60м. Скоростной бег до 60м. Бег на результат на 60 м.
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе до 15 мин. (девочки) и до 20 мин (мальчики) Бег на 1500 м
На овладение техникой прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега
На овладение техникой метания в цель и на дальность	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12 м.. Метание мяча весом 150г. С места на дальность и 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность. Бросок набивного мяча 2 кг. двумя руками из –за головы, от груди, снизу вперед , вверх. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх.
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствием и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей до 3 кг
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия упражнений, основы правильной техники, правила соревнований; представления о темпе, скорости, легкоатлетических упражнений, направленных на развитие физических качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника без-

	опасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов, подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития физических качеств, двигательных умений на основе легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.
Основная направленность	**Гимнастика с элементами акробатики**
На освоение строевых упражнений	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Пол-шага!», «Полный шаг!»
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов и в движении	Сочетание различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении, с маховым движением ног, с подскоками, приседанием, поворотами. Простые связки. ОРУ в парах
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Мальчики-с набивными мячами, гантелями (1-3 кг). Девочки-комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами, палками
На освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь
На освоение опорных прыжков	Мальчики- прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115см) Девочки- прыжок в ноги врозь(козел в ширину, высота 105-110 см)
На освоение акробатических упражнений	Мальчики- кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами Девочки- кувырок назад в полушпагат
На развитие координационных способностей	ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Прыжки в глубину с гимн.мостика. Эстафеты, игры, с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
На развитие гибкости	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.
На овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка, демонстрация упражнений; установка и уборка снарядов; составление простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы для развития физических качеств с предметами и без предметов, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования нагрузки.

Основная направленность	**Элементы единоборства**
На овладение техникой приемов	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.
На развитие координационных способностей	Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры: «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах»
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах
На знания о физической культуре	Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах

Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры
На овладение организаторскими способностями	Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом

8 класс

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечении их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания.

Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже О °С).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90 °С (2-3 захода по 3-7 мин).

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Основная направленность	Баскетбол
На совершенствование техники 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 (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
На совершенствование ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя от груди и одной от плеча на месте и в движении, с сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)
На совершенствование техники 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
На совершенствование техники бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке. Броски одной и двумя руками в прыжке
На закрепление индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоение и закрепление тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3,4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по упрощенным правилам баскетбола
Основная направленность	**Волейбол**
На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.
На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером
На совершенствование техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения (совершенствование) Позиционное нападение с изменением позиций
Основная направленность	**Русская лапта**
На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений Остановка скачком (с параллельной постановкой ног). Увертывание (кувырком юноши).
На освоение техники ударов по мячу, подбора мяча	Удар круглой битой (палкой) снизу. Удар на дальность. Удар сверху круглой битой (палкой) двумя руками
На освоение техники броска и ловли мяча	Ловля мяча после отскока. Ловля в прыжке. Броски мяча лежа. Варианты бросков и ловли мяча
На овладение техникой перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоение техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват)
На освоение тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам Изменение расположения игроков в зависимости от тактики игры соперника.
На развитие координационных способностей *Материал относится ко всем спортивным играм	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, соревновательно-игровые задания, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин
На развитие скоростных и скоростно-	Бег с ускорением, с изменением темпа, ритма, направления, из различных и.п.

силовых способностей	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
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Техника безопасности при занятиях спортивными играми
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных и спортивных игр с учащимися младших классов и сверстниками; помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Правила самоконтроля
Основная направленность	**Кроссовая подготовка**
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе до 20мин (мальчики), до 15 мин (девочки). Бег на 2000 м (мальчики) и на 1500 м (девочки)
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка
На знания о физической культуре	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Виды бега на длинные дистанции. Особенности физической подготовки бегуна. Основные элементы тактики бега на длинные дистанции. Правила соревнований. Техника безопасности на занятиях кроссовой подготовки. Требования к одежде и обуви занимающегося. Первая помощь при травмах и переутомлении
Основная направленность	**Легкая атлетика**
На овладение техникой спринтерского бега	Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80м. Скоростной бег до 70м. Бег на результат на 100 м.
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе до 20мин (мальчики), до 15 мин (девочки). Бег на 2000 м (мальчики) и на 1500 м (девочки)
На овладение техникой прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега
На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 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 Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п. с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью
На развитие координационных способностей	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; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие физических качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах.
На овладение организаторскими	Измерение результатов, подача команд; демонстрация упражнений; помощь в

умениями	оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития физических качеств, двигательных умений на основе легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.
Основная направленность	**Гимнастика с элементами акробатики**
На освоение строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево
На совершенствование общеразви-вающих упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, приседаниями, поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Мальчики: с набивными и большими мячами, гантелями (3-5 кг), с эспандерами. Девочки: с обручами, скакалками, палками, большими мячами
На освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок
На освоение опорных прыжков	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см) Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110 см)
На освоение акробатических упражнений	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
На развитие координационных способностей	ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Прыжки в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
На развитие гибкости	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых и координационных способностей, гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, столетие Олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.
На овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка, демонстрация упражнений; установка и уборка снарядов; составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений. Правила соревнований.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы для развития физических качеств с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Основная направленность	**Элементы единоборства**
На овладение техникой приемов	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.
На развитие координационных способностей	Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры: «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетя-гивание в парах»

На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах
На знания о физической культуре	Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры
На овладение организаторскими способностями	Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом

9 класс

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечении их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания.

Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже О °С).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90 °С (2-3 захода по 3-7 мин).

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Основная направленность	Баскетбол
На совершенствование техники 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 (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
На совершенствование ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя от груди и одной от плеча на месте и в движении, с сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)
На совершенствование техники	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по

ведения мяча	прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой
На совершенствование техники бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке. Броски одной и двумя руками в прыжке
На закрепление индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоение и закрепление тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3,4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по упрощенным правилам баскетбола
Основная направленность	**Волейбол**
На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.
На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером
На совершенствование техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения (совершенствование) Позиционное нападение с изменением позиций
Основная направленность	**Русская лапта**
На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений Остановка скачком (с параллельной постановкой ног). Увертывание (кувырком юноши).
На освоение техники ударов по мячу, подбора мяча	Удар круглой битой (палкой) снизу. Удар на дальность. Удар сверху круглой битой (палкой) двумя руками
На освоение техники броска и ловли мяча	Ловля мяча после отскока. Ловля в прыжке. Броски мяча лежа. Варианты бросков и ловли мяча
На овладение техникой перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоение техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват)
На освоение тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам Изменение расположения игроков в зависимости от тактики игры соперника.
На развитие координационных способностей Материал относится ко всем спор-	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами,

тивным играм	жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, соревновательно-игровые задания, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, с изменением темпа, ритма, направления, из различных и.п. 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
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Техника безопасности при занятиях спортивными играми
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных и спортивных игр с учащимися младших классов и сверстниками; помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Правила самоконтроля
Основная направленность	**Кроссовая подготовка**
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе до 20мин (мальчики), до 15 мин (девочки). Бег на 2000 м (мальчики) и на 1500 м (девочки)
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка
На знания о физической культуре	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Виды бега на длинные дистанции. Особенности физической подготовки бегуна. Основные элементы тактики бега на длинные дистанции. Правила соревнований. Техника безопасности на занятиях кроссовой подготовки. Требования к одежде и обуви занимающегося. Первая помощь при травмах и переутомлении
Основная направленность	**Легкая атлетика**
На овладение техникой спринтерского бега	Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80м. Скоростной бег до 70м. Бег на результат на 100 м.
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе до 20мин (мальчики), до 15 мин (девочки). Бег на 2000 м (мальчики) и на 1500 м (девочки)
На овладение техникой прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега
На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 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 Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п. с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью
На развитие координационных способностей	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; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)

На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие физических качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах.
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов, подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития физических качеств, двигательных умений на основе легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.
Основная направленность	**Гимнастика с элементами акробатики**
На освоение строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево
На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, приседаниями, поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Мальчики: с набивными и большими мячами, гантелями (3-5 кг), с эспандерами. Девочки: с обручами, скакалками, палками, большими мячами
На освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок
На освоение опорных прыжков	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см) Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110 см)
На освоение акробатических упражнений	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
На развитие координационных способностей	ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Прыжки в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
На развитие гибкости	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых и координационных способностей, гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, столетие Олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.
На овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка, демонстрация упражнений; установка и уборка снарядов; составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений. Правила соревнований.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы для развития физических качеств с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Основная направленность	**Элементы единоборства**

На овладение техникой приемов	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.
На развитие координационных способностей	Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры: «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах»
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах
На знания о физической культуре	Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры
На овладение организаторскими способностями	Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом

Формы контроля

5 класс
Контрольные нормативы

Оценка\ Контрольные упражнения	девочки			мальчики		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60м	10,4 и меньше	10,5-11,6	11.7 и больше	10.0 и меньше	10.1-11.1	11.2 и больше
Бег1000м	5.20 и меньше	5.21-7.20	7.21 и больше	4.45 и меньше	4.46-6.45	6.46 и больше
Бег1500м	9.00 и меньше	9.01-10.29	10.30 и больше	8.50 и меньше	8.51-9.59	10.00 и больше
Прыжок в длину, см	300 и больше	299-221	220 и меньше	340 и больше	339-261	260 и меньше
Метание мяча(150 г), м	21 и больше	20-15	14 и меньше	34 и больше	33-21	20 и меньше

Контрольные тесты

Оценка\ упражнение	девочки			мальчики		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30м	5,4 и меньше	5,5-6,2	6,3 и больше	5,3 и меньше	5,4-6,1	6,22 и больше
Челночный бег 3х10м	8,6 и меньше	8,7-9,0	9,1 и меньше	8,2 и меньше	8,3-8,5	8,6 и больше
Прыжок в длину с места, см	164 и больше	123-125	124 и меньше	179 и больше	178-135	134 и меньше
Прыжки через скакалку, колич. раз в 1 мин	110 и больше	109-91	90 и меньше	90 и больше	89-71	70 и меньше
Подтягивание (девочки из положения лежа), колич. раз	14 и больше	13-6	5и меньше	8 и больше	7-4	3 и меньше
Поднимание туловища , колич. раз	16 и больше	10-15	9 и меньше	22 и больше	12-21	11 и меньше
Наклон вперёд сидя (см)	+10 и больше	+8	+5 и меньше	+13 и больше	+9	+6 и меньше

6 класс

Контрольные нормативы

Оценка\ Контрольные упражнения	девочки			мальчики		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60м	10,2 и меньше	10,3-11,4	11.5 и больше	9.7 и меньше	9.8-10.9	11.0 и больше
Бег1000м	5.10 и меньше	5.11-7.10	7.11 и больше	4.30 и меньше	4.31-6.30	6.31 и больше
Бег1500м	8.15 и меньше	8.16-8.49	8.50 и больше	7.40 и меньше	7.41-8.15	8.10 и больше
Прыжок в длину, см	330 и больше	329-231	230 и меньше	360 и больше	359-271	270 и меньше
Метание мяча(150 г), м	23 и больше	22-16	15 и меньше	36 и больше	35-23	21 и меньше

Контрольные тесты

Оценка\ упражнение	девочки			мальчики		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30м	5,3 и меньше	5,4-6,0	6,1 и больше	5,2 и меньше	5,3-5,9	6,0 и больше
Челночный бег 3х10м	8,4 и меньше	8,0-8,9	9,0 и меньше	8,0 и меньше	8,1-8,5	8,6 и больше
Бег1000м	5.10 и меньше	5.11-7.10	7.11 и больше	4.30 и меньше	4.31-6.30	6.31 и больше
Прыжок в длину с места, см	179 и больше	178-140	139 и меньше	184 и больше	183-145	144 и меньше
Прыжки через скакалку, колич. раз в 1 мин	115 и больше	114-96	95 и меньше	105 и больше	99-85	84 и меньше
Подтягивание (девочки из положения лежа), колич. раз	15 и больше	14-7	6 и меньше	9 и больше	8-5	4 и меньше
Поднимание туловища , колич.раз за 30с.	17 и больше	16-11	10 и меньше	23 и больше	22-13	12 и меньше
Наклон вперёд сидя (см)	+12 и больше	+10	+8 и меньше	+15 и больше	+11	+7 и меньше

7 класс

Контрольные нормативы

Оценка\ Контрольные упражнения	девочки			мальчики		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60м	9,8 и меньше	9,9-11,0	11.1 и больше	9.4 и меньше	9.5-10.96	10.7 и больше
Бег1000м	5.00 и меньше	5.05-7.00	7.01 и больше	4.20 и меньше	4.21-6.15	6.16 и больше
Бег1500м	7,30 и меньше	8,00-8,29	8.30 и больше	7.00 и меньше	7.01-7,50	7,51 и больше
Прыжок в длину, см	350 и больше	349-241	240 и меньше	380 и больше	379-291	290 и меньше
Метание мяча(150 г), м	26 и больше	25-18	17 и меньше	39и больше	38-26	25 и меньше

Контрольные тесты

Оценка\ упражнение	девочки			мальчики		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30м	5,2 и меньше	5,3-5,9	6,0 и больше	5,0 и меньше	5,1-5,8	5,9и больше
Челночный бег 3х10м	8,2 и меньше	8,3-8,7	8,8 и меньше	7,8 и меньше	7,9-8,3	8,4 и больше
Бег1000м	5.10 и меньше	5.11-7.10	7.11 и больше	4.30 и меньше	4.31-6.30	6.31 и больше
Прыжок в длину с места, см	182и больше	181-145	144 и меньше	195 и больше	194-160	159 и меньше
Прыжки через скакалку, колич. раз в 1 мин	120 и больше	119-105	104 и меньше	105 и больше	104-95	94 и меньше
Подтягивание (девочки из положения лежа), колич. раз	16 и больше	15-8	7 и меньше	10 и больше	9-6	5 и меньше
Поднимание туловища , колич. Раз за 30 сек.	18 и больше	17-12	11 и меньше	24 и больше	23-14	13 и меньше
Наклон вперёд сидя (см)	+13 и больше	+9	+8 и меньше	+15 и больше	+10	+8 и меньше

8 класса

№	Контрольные нормативы и тесты	мальчики			девочки		
		3	**4**	**5**	**3**	**4**	**5**
1	Бег 30 м.	5.8	5.1	4.7	6.1	5.6	5.1
2	Бег 60 м.	10.5	9.7	8.8	10.7	10.2	9.7
3	Челночный бег 3х10 м.	9.0	8.5	8.0	9.7	9.2	8.6
4	Бег 1000 м.	4.40	4.10	3.40	5.20	4.50	4.20
5	Бег 1500 м.				12.50	11.40	10.00
6	Бег 2000 м.	11.40	10.40	10.00			
7	Прыжки в длину с места	160	195	210	145	175	185
8	Прыжки в длину с разбега	310	370	410	260	310	360
9	Метание мяча на дальность	28	37	41	17	21	26
10	Подтягивания в висе	6	7	9	5	14	17
11	Сгибание рук в упоре лежа	15	22	29	4	7	10
12	Наклон вперед	2	7	11	5	11	18
13	Поднимание туловища(30сек.)	19	23	30	17	22	25
14	Прыжки со скакалкой (1мин.)	80	105	115	120	135	145

9 класса

№	Контрольные нормативы и тесты	мальчики			девочки		
		3	**4**		**3**	**4**	
1	Бег 30 м.	5.6	5.0	4.6	6.0	5.5	5.0
2	Бег 60 м.	10.0	9.2	8.4	10.4	10.0	9.4
3	Челночный бег 3х10 м.	8.7	8.2	7.7	9.5	9.0	8.5
4	Бег 1000 м.	4.30	4.00	3.30	5.10	4.40	4.10
5	Бег 1500 м.				12.00	11.00	10.20
6	Бег 2000 м.	11.00	10.00	9.20			
7	Прыжки в длину с места	170	205	220	155	180	190
8	Прыжки в длину с разбега	330	380	430	290	330	370
9	Метание мяча на дальность	31	38	43	18	23	27
10	Подтягивания в висе	7	8	10	5	12	16
11	Сгибание рук в упоре лежа	16	23	30	4	8	12
12	Наклон вперед	3	9	12	6	12	18
13	Поднимание туловища(30сек)	21	25	33	19	23	27
14	Прыжки со скакалкой (1мин.)	90	110	120	125	140	150

Оценка двигательных умений и навыков

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – практический курс осуществляется следующим образом:

«5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чѐ тко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чѐ тко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжѐ нному выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

«2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечѐ тко.

Кроме оценок за контрольные нормативы ставиться оценки за освоение знаний (их объем определен образовательным стандартом).

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

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

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

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных обучающимся за все еѐ составляющие. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Перечень учебно-методических средств

ЛИТЕРАТУРА

Основная:

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2011.
2. Региональная адаптированная программа по физической культуре для 5-7 классов. Никифоров А.А., Белгород,2009
3. «Физическая культура 5-6-7 классы» .Учебник для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений. Под ред. М.Я. Виленского , М .: «Просвещение», 2010
4. «Физическая культура 8-9 классы». Учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений. Под ред. В.И. Лях, А.А. Зданевич М.: «Просвещение», 2008г.
5. «Физическая культура 5-6-7классов». Методическое пособие. Под ред. М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова М.: Просвещение, 2014г.
6. «Физическая культура 8-9классов». Методическое пособие. Под ред. В.И. Лях , М.:Просвещение, 2014г.

Дополнительная:

1. Баскетбол на уроках физической культуры (методические рекомендации для учителей физической культуры). Буряк В.И., Никифоров А.А., Белгород, 2008 г.

2. Некоторые особенности организации и проведения уроков физической культуры на основе подвижных и спортивных игр (методические рекомендации для учителей физической культуры). Никифоров А.А., Белгород, 2008.

3. Проведение учебных и внеклассных занятий с учащимися по народным массовым видам спорта (методические рекомендации). Никифоров А.А., Середа Н.С., Белгород, 2008.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№		Кол-во	Размер	Площадь	Требования
Гимнастика					
1	Стенка гимнастическая	20			
2	Бревно гимнастическое	1			
3	Козел гимнастический	2			
4	Конь гимнастический	1			
5	Перекладина навесная	2			
6	Брусья гимнастические, параллельные	1			
7	Брусья гимнастические, разновысокие	1			
8	Канат для лазанья, с механизмом крепления	4			
9	Мост гимнастический подкидной	2			
10	Скамейка гимнастическая	20			
11	Скамья гимнастическая	5			
12	Маты гимнастические	23			
13	Скакалка гимнастическая	20			
14	Палка гимнастическая	20			
15	Обруч гимнастический	30			
	Легкая атлетика				
16	Комплект для прыжков в высоту	1			
17	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	4			

18	Рулетка измерительная 50м	3			
19	Гранаты 700гр., 500гр.	28			
20	Мяч для метания 150г.	12			
Спортивные игры					
21	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	6			
22	Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой	6			
23	Мячи баскетбольные	28			
24	Форма баскетбольная	10			
25	Сетка волейбольная	2			
26	Мячи волейбольные	20			
27	Форма волейбольная	9			
28	Сетка футбольная	2			
29	Мячи футбольные	20			
30	Форма футбольная	10			
31	Мяч футзальный	1			
32	Спортивное табло перекидное	1			
33	Конусы для эстафет	8			
34	Канат	3			
35	Канат 7м	2			
36	Комплект для бадминтона	20			
37	Ракетка для бадминтона	3			
38	Теннисный стол	2			
39	Ракетка для настольного тенниса	10			
40	Механическое устройство	1			
41	Секундомер электронный	4			
42	Биты для лапты	10			
43	Мяч малый (теннисный)	22			
	Средства доврачебной помощи				
44	Аптечка медицинская	1			
СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ					
49	Спортивный зал игровой	1	12х24		С раздевалками для мальчиков и девочек (гимн. скамейки) душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.

50	Раздевалка женская	1	2.6x5.8		
51	Раздевалка мужская	1	1.8x5.3		
52	Спортивный зал	1	12x24		
53	Площадка игровая волейбольная	1	18x9		
58	Площадка игровая баскетбольная	1	11x23		
59	Площадка игровая для игры в мини-футбол	1	11x24		
60	Кабинет учителя	1	2.70x6		Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкаф книжный, шкаф для одежды
61	Мультимедийный компьютер	1			
62	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1	2.6x2.6		
63	Кабинет медицинского работника	1			Стол, кушетка, стеллажи, шкаф
64	Сектор для прыжков в длину с места	2			
ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)					
65	Легкоатлетическая дорожка	3	1x260		
66	Игровое поле для футбола	1	35x80		
67	Площадка игровая волейбольная	1	9x18		
68	Гимнастический городок	1	26x60		
69	Игровое поле для игры русская лапта	2	35x60 20x40		
70	Сектор для сдачи нормативов по метания гранаты или малого мяча 150гр.	1	35x80		
71	Площадка для игры в баскетбол	1	8x20		
72	Сектор для прыжков в длину с разбега	1	3x8		