Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №93» г. Перми

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
на заседании МО	Заместитель директора по УВР	Директор МАОУ «СОШ №93»
Протокол №1	_____/ М.А. Катаева	_____/Л.Ф. Токарева
от «28» августа 2019 г.	«29» августа 2019 г.	Приказ № -059-08/93-01-10/4-122 от 05.09.2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование учебного предмета: физическая культура

Класс: 5 – 11

Уровень: основное общее и среднее общее образование

Учителя: Е.И. Ахматуллин, Л.Е. Лыткина, Т.Н. Сафиуллина, И.Р. Сафиуллин.

Срок реализации программы: 2019 – 2020 учебный год.

Количество часов по учебному плану: 102 - 105

Всего: 102 - 105 часов в год, 3 часа в неделю.

Планирование составлено на основе комплексной программы «Физическая культура» учащихся 5 – 11 классы. Авторы: В.И.Лях: Издательство Москва «Просвещение», 2014 г.

Программу составили: Е.И. Ахматуллин, Л.Е. Лыткина, Т.Н. Сафиуллина, И.Р. Сафиуллин. учителя физической культуры.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—11 классы» (М.: Просвещение).2014г.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно - спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами,** а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою, очередь специфической **целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.**

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих 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 способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
« 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 приёмах 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.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5—9 классом и области физической культуры, основными принципами идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено

соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 5—11 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, конькобежная подготовка, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5—9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

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

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися
организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки

учителя.
Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).
Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития у подростков от 11 до 15 лет, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах ее регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.
Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается чёткой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажёров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.
Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретённых в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряжённого обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).
В среднем школьном возрасте (с 10—11 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учитель физической культуры должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к быстроте и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей

необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

В 5—11 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса-воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимоанализ действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определённых условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Рассмотрим далее особенности организации и методики уроков разных типов.

Подготовительная часть уроков с образовательно-познавательной направленностью, длительностью до 5—6 мин, включает в себя как ранее разученные тематические комплексы упражнений для развития координационных способностей, гибкости и формирования правильной осанки, так и упражнения общеразвивающего характера. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтальным, групповым и индивидуальным способом. Основная часть может состоять из двух компонентов: образовательного и двигательного. Образовательный компонент

может длиться от 3 до 15 мин. Дети постигают учебные знания и знакомятся со способами осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока следует проводить обязательную разминку (5—7 мин), которая должна соотноситься с основными задачами, решаемыми во время двигательного компонента. Во время основной части двигательного компонента подростки обучаются двигательным действиям, и здесь же решаются задачи развития физических способностей. В случае если урок проводится по типу целевого урока, то всё учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

Уроки образовательно-обучающей направленности планируются и проводятся наиболее традиционно, в соответствии с логикой поэтапного формирования двигательного навыка (от начального обучения, углублённого разучивания и закрепления до этапа совершенствования). Динамика нагрузки на этих уроках задаётся в соответствии с закономерностями постепенного нарастания утомления, а планирование задач развития физических способностей осуществляется после решения задач обучения.

Отличительными особенностями целевых уроков с образовательно-тренировочной направленностью являются: обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока; относительная продолжительность заключительной части урока (7—9 мин); использование двух режимов нагрузки — развивающею (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин); индивидуальный подбор учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

Подчеркнём, что каждый из рассмотренных типов уроков физической культуры должен нести в себе образовательную направленность и по возможности включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельное выполнение физических упражнений и учебных заданий учителя). Приобретаемые учащимися знания и умения должны впоследствии включаться в систему домашних занятий, успешно справиться с которыми должен помочь им учебник физической культуры.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5— 11 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

2.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

3. МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 11 класс из расчёта 3 ч. в неделю: в 5 классе — 105 ч., в 6 классе — 105 ч., в 7 классе — 105 ч., в 8 классе — 105 ч., в 9 классе — 102 ч., в 10 классе — 105 ч., в 11 классе — 102 ч.. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

4.ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

« формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

• умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

• владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

• владение умениями:

— 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»; проплывать 50 м; передвигаться на лыжах по пересеченной местности и на скорость 2 км. и 3 км.; выполнять элементы техники конькобежного спорта: повороты переступанием на скорости, торможения, старт и стартовый разгон, пробегать дистанцию на время;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 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 четырёх 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), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

« демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

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

• владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

• владеть правилами 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.

Метапредметные результаты

• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

• умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

• умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

« умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

• овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

• понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

• приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

• знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

• понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

• владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

• понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

• овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

• приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

• расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных

физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

• формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

• знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

» способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

• умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

• способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

• умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

• умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

• умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

• способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

• способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

• умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.
Проведение банных процедур.
Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка длительный бег на выносливость

Спортивные игры. *Баскетбол.* Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Распределение учебных часов по разделам программы

Разделы программы	Количество часов						
	Классы						
	5	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**
Знания о физической культуре	В течение уроков						
Легкая атлетика	24	24	24	24	24	24	24
Гимнастика с элементами акробатики	16	16	16	16	16	16	16
Баскетбол	16	16	16	16	16	16	16
Волейбол	20	20	20	20	20	20	20
Футбол	12	12	12	12	12	12	12
Подвижные игры	17	17	17	17	14	17	14
Общее количество часов	***105***	***105***	***105***	***105***	***102***	***105***	***102***
ИТОГО	***729 часов***						

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу.

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

Знать о физической культуре:

- олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения;
- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими уiiражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проврдить 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, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	12 180 —	— 165 18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10,0 12,0	14,0 10,0

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.
5 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
3	Кросс 1500м	8 50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
7	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
9	Прыжок в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	20	17	14
13	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220

6 - класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”

1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
3	Кросс 1500м. мин.	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50
4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
7	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
9	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	46	44	42	48	46	44
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	28	25	23	25	23	20
13	Прыжок в длину с разбега	340	320	270	300	280	230

7 - класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
2	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
3	Прыжок в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
5	Кросс 2000 м, мин	12.30	13.30	14.30	13.30	14.30	15.30
6	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
9	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
11	Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
12	Прыжок на скакалке, 1мин, раз	105	95	90	120	110	105
13	Метание 150гр .мяча на дальность м. с разбега	38	35	25	27	20	16

8 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
4	Кросс 2000 м, мин 3000м	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30
5	Прыжок в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
6	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1мин. из положения	48	43	38	38	33	25

	лежа						
11	Прыжок на скакалке, 1 мин , раз	115	105	100	125	115	110
12	Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	42	37	28	27	22	18
13	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95

9 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
6	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1мин. из полож. лежа	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	45	40	31	30	28	18
13	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	380	330	290

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИХ СРЕДНЮЮ ШКОЛУ

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

Объяснять:

• роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

• роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

• индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

• особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

• особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

• особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития

физических способностей на занятиях физической культурой;
• особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
• особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

• личной гигиены и закаливания организма;
• организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
• культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
• профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
• экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

• самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
• контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
• приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
• приемы массажа и самомассажа;
• занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
• судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

• индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
• планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

• уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
• эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
• дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м Бег 100 м	5,0 с 14,3 с	5,4 с 17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	10 раз 215 см	14 раз 170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13 мин 50 с	10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) **с** использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5х2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1Х1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног **и** по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 16), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

№	Физичес-	Контрольное	Воз	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скорост-ные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
2	Коорди-национны е	Челночный бег 3 Х 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростн о-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
4	Выносли вость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20

6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой пе-	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

6. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Календарно-тематическое планирование 5 класс (3 часа в неделю).

№п/п	Тема урока	Сроки проведения	
		Прим.	Факт.
1 урок	***1 четверть*** Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	сентябрь	
2 урок	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости		
3 урок	Бег 30 метров (2-3 повторения)		
4 урок	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости		
5 урок	Бег 60 метров (2-3 повторения), высокий старт		
6 урок	Бег на 1000 м. без учета времени		
7 урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата		
8 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
9 урок	Метание малого мяча с места на дальность на заданное расстояние, бег с ускорением.		
10 урок	Бег на 60 метров на результат. Метание м/мяча (150 г.) в цель с 10-12 метров		
11 урок	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (обучение)		
12 урок	Бег на 500 метров (д), 800 метров (м)		
	Уроки по футболу	октябрь	
13 урок	Инструктаж по ТБ на уроках футбола. Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону		
14 урок	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема		
15 урок	Удары по катящемуся мячу, остановки мяча		
16 урок	Ведение мяча, отбор мяча		
17 урок	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара		
18 урок	Передача мяча с места. Обманные движения без мяча.		
19 урок	Передачи в движении, по диагонали. Учебная игра		
20 урок	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.		
21 урок	Ведение мяча с изменением скорости. Игра по		

	упрощенным правилам.		
22 урок	Комбинации из основных элементов игры в футбол		
23 урок	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии. Двусторонняя игра в футбол		
24 урок	Игра в футбол по основным правилам		
	2 четверть ***Уроки по гимнастике***	ноябрь	
25 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте		
26 урок	Акробатика. Кувырок вперед-назад		
27 урок	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д)		
28 урок	Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д)		
29 урок	Акробатика. Развитие координационных способностей.		
30 урок	Акробатика. Прыжки через скакалку		
31 урок	Акробатика. Лазание по канату.		
32 урок	Акробатика. Развитие гибкости		
33 урок	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей		
34 урок	Освоение висов. Подтягивание		
35 урок	Упражнения на пресс.		
36 урок	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике		
	Уроки по баскетболу	декабрь	
37 урок	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе		
38 урок	Обучение, освоение ловли и передачи мяча		
39 урок	Ведение мяча правой и левой рукой в движении		
40 урок	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места.		
41 урок	Броски двумя руками с места.		
42 урок	Броски по кольцу одной рукой с места.		
43 урок	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места.		
44 урок	Передачи мяча рукой от плеча с места и в движении.		
45 урок	Вырывание, выбивание мяча. Игра «Мяч капитану».		

46 урок	Игра в баскетбол по упрощенным правилам		
47 урок	Подвижные игры на базе баскетбола «Мяч капитану».		
48 урок	Игра в баскетбол по упрощенным правилам		
	3 четверть ***Уроки по баскетболу***	январь	
49 урок	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе		
50 урок	Обучение, освоение ловли и передачи мяча		
51 урок	Ведение мяча правой и левой рукой в движении		
52-54 уроки	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места		
55-57 уроки	Передачи двумя руками с места, броски по кольцу.		
58-60 уроки	Передачи мяча рукой от плеча с места и в движении		
61-63 уроки	Вырывание, выбивание мяча. Действия нападающих и защитников.	февраль	
64-66 уроки	Игра в баскетбол по упрощенным правилам		
67-68 уроки	Подвижные игры на базе баскетбола.		
	Уроки по волейболу		
69 урок	Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед		
70 урок	Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	март	
71 урок	Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой		
72 урок	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения		
73 урок	Освоение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки		
74 урок	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером		
75 урок	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)		
76 урок	Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом		
77 урок	Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков		
78 урок	Подвижные игры с элементами волейбола		
	4 четверть		
79 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л./атлетике.	апрель	

80 урок	ОФП. Равномерный бег (6 минут)		
81 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале (встречная эстафета)		
82 урок	Челночный бег. Подвижные игры.		
83 урок	ОФП – методом круговой тренировки на развитие физических качеств. Подвижные игры.		
84 урок	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед, многоскоки.		
85 урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе.		
86 урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места		
87 урок	Подвижные игры.		
88 урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости		
89 урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости		
90 урок	Комплекс упражнений на развитие координации		
	Уроки по легкой атлетике		
91 урок	Челночный бег: 2*10 м, 3*10 м, 4*9 м.	май	
92 урок	Бег 30 метров. Метание малого мяча на дальность.		
93 урок	Контрольное тестирование по силовой подготовке (у).		
94 урок	Контрольное тестирование бег 60 метров (у).		
95-96 уроки	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места (у).		
97 урок	Повторение техники метания малого мяча с 5 – 6 шагов разбега. Подвижные игры.		
98 урок	Закрепление техники бега на 100 метров и 400 метров. Спортивные игры.		
99 урок	Метание м/мяча в даль (у).		
100 урок	Бег 300 м. (у). Спортивные игры.		
101 урок	Бег 1000 метров. Спортивные игры.		
102 урок	Прохождение полосы препятствий. Спортивные игры.		
103 урок	6 мин. Бег на развитие общей выносливости. Подвижные игры.		
104 урок	Спортивные и подвижные игры с элементами бега и метания мяча.		
105 урок	Подведение итогов учебного года		

Календарно-тематическое планирование 6 класс (3 часа в неделю).

№п/п	Тема урока	Сроки проведения	
		Прим.	Факт.
1 урок	***1 четверть*** Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры (л./атлетика, спортивные и подвижные игры).	сентябрь	
2 урок	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости		
3 урок	Бег 30 метров (2-3 повторения)		
4 урок	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости		
5 урок	Бег 60 метров (2-3 повторения). Спортивные игры.		
6 урок	Бег на 1000 м. без учета времени		
7 урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата		
8 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Спортивные игры.		
9 урок	Метание м./мяча (150 г.) в цель с 10-12 метров		
10 урок	Бег на 60 метров на результат		
11 урок	Метание м./мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (обучение). Спортивные игры.		
12 урок	Бег на 500 метров (д), 800 метров (м).		
	Уроки по футболу	октябрь	
13 урок	Инструктаж по ТБ на уроках по футболу.Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону		
14 урок	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема		
15 урок	Удары по катящемуся мячу, остановки мяча		
16 урок	Ведение мяча, отбор мяча		
17 урок	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара		
18 урок	Передача мяча с места. Обманные движения без мяча.		
19 урок	Передачи в движении, по диагонали. Учебная игра		
20 урок	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.		
21 урок	Ведение мяча с изменением скорости. Игра по упрощенным правилам.		
22 урок	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за		

	«боковой» линии.		
23 урок	Комбинации из основных элементов игры в футбол. Двусторонняя игра в футбол.		
24 урок	Игра в футбол по основным правилам		
	2 четверть ***уроки по гимнастике***	ноябрь	
25 урок	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастике. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте		
26 урок	Акробатика. Кувырок вперед-назад		
27 урок	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.), назад в полушпагат (д.)		
28 урок	Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м.), мост из положения стоя с помощью (д.)		
29 урок	Акробатика. Развитие координационных способностей. Изучение комбинации по акробатике.		
30 урок	Повторение комбинации по акробатике. Прыжки через скакалку. Изучение опорного прыжка.		
31 урок	Отрабатывание техники комбинации по акробатике. Лазание по канату. Повторение опорного прыжка.		
32 урок	Совершенствование умения выполнять комбинацию по акробатике. Развитие гибкости. Совершенствование умения опорного прыжка.		
33 урок	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей. Оценивание акробатической комбинации. Опорный прыжок.		
34 урок	Освоение висов. Подтягивание. Оценивание умения выполнять опорный прыжок.		
35 урок	ОФП – методом круговой тренировки на развитие физических качеств. Упражнения на пресс.		
36 урок	Прохождение гимнастической полосы препятствий. Силовая – подтягивание.		
	Уроки по баскетболу	декабрь	
37 урок	Инструктаж по ТБ на уроках по баскетболу. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе		
38 урок	Обучение, освоение ловли и передачи мяча		
38 урок	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Изучение штрафного броска.		
40 урок	Броски двумя руками с места.		
41 урок	Броски по кольцу одной рукой с места.		
42 урок	Броски по кольцу одной рукой с места. Штрафной бросок.		

43 урок	Ведение мяча с изменением направления, передачи мяча двумя руками с места в парах. Повторение штрафного броска.		
44 урок	Передачи мяча двумя руками с места, броски по кольцу.		
45 урок	Передачи мяча одной рукой от плеча с места и в движении, повторение техники ведения мяча.		
46 урок	Вырывание, выбивание мяча. Игра «10 передач».		
47 урок	Игра в баскетбол по упрощенным правилам, игра «10 передач».		
48 урок	Подвижные игры на базе баскетбола, «Мяч капитану».		
	3 четверть ***Уроки по баскетболу***	январь	
49 урок	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе		
50 урок	Обучение, освоение ловли и передачи мяча		
51 урок	Ведение мяча правой и левой рукой в движении		
52-54 уроки	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места		
55-57 уроки	Броски двумя руками с места		
58-60 уроки	Броски мяча рукой от плеча с места и в движении		
61-63 уроки	Вырывание, выбивание мяча	февраль	
64-66 уроки	Игра в баскетбол по упрощенным правилам		
67-68 уроки	Подвижные игры на базе баскетбола		
	Уроки по волейболу		
69 урок	Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед		
70 урок	Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	март	
71 урок	Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой		
72 урок	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения		
73 урок	Освоение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки		
74 урок	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером		
75 урок	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)		
76 урок	Закрепление освоенных элементов перемещения и		

	владения мячом		
77 урок	Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков		
78 урок	Подвижные игры с элементами волейбола		
	4 четверть		
79 урок	Инструктаж по ТБ на уроках по л./атлетике. Подвижные игры с элементами метания мяча и бега.	Апрель	
80 урок	ОФП – силовая подготовка. Равномерный бег (6 минут).		
81 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале (встречная эстафета).		
82 урок	Челночный бег. Подвижные игры.		
83 урок	ОФП – методом круговой тренировки на развитие физических качеств. Подвижные игры.		
84 урок	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед, многоскоки.		
85 урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе.		
86 урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места		
87 урок	Подвижные игры «Снайпер».		
88 урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости		
89 урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости		
90 урок	Комплекс упражнений на развитие координации		
	Уроки по легкой атлетике		
91 урок	Челночный бег: 2*10 м, 3*10 м, 4*10 м.		
92 урок	Бег 30 метров.		
93 урок	Контрольное тестирование по силовой подготовке (у).	май	
94 урок	Контрольное тестирование бег 60 метров (у).		
95-96 уроки	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места (у).		
97 урок	Повторение техники метания малого мяча с 5 – 6 шагов разбега. Подвижные игры.		
98 урок	Закрепление техники бега на 100 метров и 400 метров. Спортивные игры.		
99 урок	Метание м/мяча в даль (у).		
100 урок	Бег 300 м. (у). Спортивные игры.		
101 урок	Бег 1000 метров. Спортивные игры.		
102 урок	Прохождение полосы препятствий. Спортивные игры.		
103 урок	6 мин. Бег на развитие общей выносливости. Подвижные игры.		
104 урок	Спортивные и подвижные игры с элементами бега и		

	метания мяча.		
105 урок	Подведение итогов учебного года		

Календарно-тематическое планирование 7 класс (3 часа в неделю)

№п/п	Тема урока	Сроки проведения	
		Прим.	Факт.
1 урок	***1 четверть*** Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры (л./атлетика, спортивные и подвижные игры)	сентябрь	
2 урок	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости		
3 урок	Бег 30 метров (2-3 повторения)		
4 урок	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости		
5 урок	Бег 60 метров (2-3 повторения)		
6 урок	Бег на 1000 м. без учета времени		
7 урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата		
8 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
9 урок	Бег на 60 метров на результат		
10 урок	Метание м./мяча (150 г.) в цель с 10-12 метров		
11 урок	Метание м./мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (повторение)		
12 урок	Бег на 500 метров (д.), 800 метров (м.)		
	Уроки по футболу		
13 урок	Инструктаж по ТБ на уроках по футболу. Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону.	октябрь	
14 урок	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема		
15 урок	Удары по катящемуся мячу, остановки мяча		
16 урок	Ведение мяча, отбор мяча		
17 урок	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара		
18 урок	Передача мяча с места. Обманные движения.		
19 урок	Передачи в движении, по диагонали. Учебная игра		
20 урок	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.		
21 урок	Ведение мяча с изменением скорости. Игра по упрощенным правилам.		
22 урок	Комбинации из основных элементов игры в футбол. Двусторонняя игра в футбол		
23 урок	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за		

	«боковой» линии. Правила игры в футбол.		
24 урок	Игра в футбол по основным правилам		
	2 четверть ***Уроки по гимнастике***	ноябрь	
25 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастике. Выполнение строевых команд.		
26 урок	Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках.		
27 урок	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (закрепление)		
28 урок	Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д) (закрепление).		
29 урок	Акробатика. Развитие координационных способностей. Изучение комбинации по акробатике из 5 – 6 элементов.		
30 урок	Повторение комбинации по акробатике из 5 – 6 элементов. Прыжки через скакалку с максимальной скоростью за 30 сек. Изучение опорного прыжка.		
31 урок	Отрабатывание техники комбинации по акробатике из 5 – 6 элементов. Лазание по канату. Повторение опорного прыжка.		
32 урок	Совершенствование умения выполнять комбинацию по акробатике из 5 – 6 элементов. Развитие гибкости. Совершенствование умения опорного прыжка.		
33 урок	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей. Оценивание акробатической комбинации. Опорный прыжок.		
34 урок	Освоение висов. Подтягивание. Оценивание умения выполнять опорный прыжок.		
35 урок	ОФП – методом круговой тренировки на развитие физических качеств. Упражнения на пресс.		
36 урок	Прохождение гимнастической полосы препятствий. Силовая – подтягивание.		
	Уроки по баскетболу	декабрь	
37 урок	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола.Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе		
38 урок	Обучение, освоение ловли и передачи мяча		
39 урок	Ведение мяча правой и левой рукой в движении		
40 урок	Закрепление. Ведение мяча с изменением направления и скорости.		

41 урок	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра «12 передач».		
42 урок	Броски по кольцу после ведения и с разных точек (изучение).		
43 урок	Вырывание, выбивание мяча (закрепление) действие защитников.		
44 урок	Тактика игры в защите и нападении. Учебная игра 5х5.		
45 урок	Броски по кольцу после ведения и с разных точек (закрепление), штрафной бросок.		
46 урок	Штрафной бросок на попадание (у.). Эстафеты из изученных элементов баскетбола.		
47 урок	Тактика игры в защите и нападении. Учебная игра 5х5.		
48 урок	Игра в баскетбол по упрощённым правилам 5х5.		
	3 четверть ***Уроки по баскетболу***		
49 урок	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	январь	
50 урок	Обучение, освоение ловли и передачи мяча		
51 урок	Ведение мяча правой и левой рукой в движении		
52-54 уроки	Ведение мяча с изменением направления. Закрепление.		
55-57 уроки	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении		
58-60 уроки	Броски мяча в корзину		
61-63 уроки	Вырывание, выбивание мяча (закрепление)	февраль	
64-66 уроки	Игра в баскетбол по упрощенным правилам		
67-68 уроки	Подвижные игры на базе баскетбола		
	Уроки по волейболу		
69 урок	Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед		
70 урок	Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	март	
71 урок	Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой		
72 урок	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения		
73 урок	Прямая нижняя подача через сетку		
74 урок	Прямой нападающий удар после подбрасывания		

	мяча партнером (закрепление)		
75 урок	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)		
76 урок	Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом		
77 урок	Тактика позиционного нападения с изменением позиций игроков		
78 урок	Подвижные игры с элементами волейбола		
	4 четверть		
79 урок	Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике.	апрель	
80 урок	ОФП. Равномерный бег (6 минут)		
81 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале (встречная и круговая эстафеты)		
82 урок	Подвижные игры. Баскетбол по упрощенным правилам.		
83 урок	ОФП на развитие физических качеств, эстафетный бег.		
84 урок	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед		
85 урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе.		
86 урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места		
87 урок	Подвижные игры.		
88 урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости		
89 урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости		
90 урок	Комплекс упражнений на развитие координации		
	Уроки по легкой атлетике		
91 урок	Челночный бег: 2*10 м, 3*10 м, 4*10 м.	май	
92 урок	Бег 30 метров.		
93 урок	Контрольное тестирование по силовой подготовке (у).		
94 урок	Контрольное тестирование бег 60 метров (у).		
95 - 96 уроки	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места (у).		
97 урок	Отрабатывание техники метания м./мяча с 5 – 6 шагов разбега. Спортивные игры.		
98 урок	Закрепление техники бега на 100 метров и 400 метров. Спортивные игры.		
99 урок	Метание м./мяча не результат с 5 – 6 шагов разбега (у).		
100 урок	Бег 1500 метров		
101 урок	Закрепление бега на 400 метров		

102 урок	Прохождение полосы препятствий. Спортивные игры.		
103 урок	6 мин. Бег на развитие общей выносливости. Подвижные игры.		
104 урок	Спортивные и подвижные игры с элементами бега и метания мяча.		
105 урок	Подведение итогов учебного года		

Календарно-тематическое планирование 8 класс (3 часа в неделю)

№п/п	Тема урока	Сроки проведения	
		Прим.	Факт.
1 урок	***1 четверть*** Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры (л./атлетика, спортивные и подвижные игры)	сентябрь	
2 урок	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости		
3 урок	Бег 30 м. и 60 м. (2-3 повторения). Спортивные игры.		
4 урок	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости		
5 урок	Бег 60 метров на результат		
6 урок	Бег на 1000 м. без учета времени		
7 урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата		
8 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
9 урок	Бег на 100 метров на результат		
10 урок	Метание м./мяча (150 г.) в цель с 14-16 метров		
11 урок	Метание м./мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (совершенствование)		
12 урок	Бег на 500 метров (д.), 800 метров (м) (закрепление)		
	Уроки по футболу	октябрь	
13 урок	Инструктаж по ТБ на уроках по футболу. Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону (закрепление)		
14 урок	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема		
15 урок	Остановки мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча		
16 урок	Ведение мяча, отбор мяча (закрепление)		
17 урок	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара (закрепление)		
18 урок	Передача мяча с места. Обманные движения, финты		
19 урок	Передачи в движении, игра «стенка». Учебная игра		
20 урок	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.		
21 урок	Ведение мяча с изменением скорости. Игра в футбол		

22 урок	Комбинации из основных элементов игры в футбол. Двусторонняя игра в футбол		
23 урок	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии, обманные движения		
24 урок	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству		
	2 четверть	ноябрь	
25 урок	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастике. Выполнение строевых команд (совершенствование)		
26 урок	Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках (закрепление)		
27 урок	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д.) (совершенствование)		
28 урок	Акробатика. Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д)		
29 урок	Акробатика. Развитие координационных способностей. Изучение комбинации по акробатике из 7 –8 элементов.		
30 урок	Повторение комбинации по акробатике из 7 – 8 элементов. Изучение опорного прыжка. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у).		
31 урок	Отрабатывание техники комбинации по акробатике из 7 – 8 элементов. Лазание по канату. Повторение опорного прыжка.		
32 урок	Совершенствование умения выполнять комбинацию по акробатике из 7 – 8 элементов. Развитие гибкости. Совершенствование умения опорного прыжка.		
33 урок	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей. Оценивание акробатической комбинации. Опорный прыжок.		
34 урок	Освоение висов. Подтягивание. Оценивание умения выполнять опорный прыжок.		
35 урок	ОФП – методом круговой тренировки на развитие физических качеств. Упражнения на пресс.		
36 урок	Прохождение гимнастической полосы препятствий. Силовая – подтягивание.		
	Уроки по баскетболу	декабрь	
37 урок	Инструктаж по ТБ на уроках по баскетболу. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе (совершенствование)		
38 урок	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола на месте и в движении.		
39 урок	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.		

40 урок	Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении		
41 урок	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении (совершенствование).		
42 урок	Броски мяча в корзину с места и в движении (совершенствование). Штрафной бросок.		
43 урок	Вырывание, выбивание мяча (совершенствование). Действие игроков в защите и нападении.		
44 урок	Игра в баскетбол по основным правилам 5 х 5.		
45 урок	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола.		
46 урок	Броски по кольцу после ведения и с разных точек (закрепление), штрафной бросок.		
47 урок	Штрафной бросок на попадание (у.). Эстафеты из изученных элементов баскетбола.		
48 урок	Тактика игры в защите и нападении. Учебная игра 5х5 по основным правилам.		
	3 четверть ***Уроки по баскетболу***		
49 урок	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе (совершенствование)	январь	
50 урок	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола		
51 урок	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника		
52-54 уроки	Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении в тройках со сменой мест.		
55-57 уроки	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении (совершенствование)		
58-60 уроки	Броски мяча в корзину (совершенствование)		
61-63 уроки	Вырывание, выбивание мяча (совершенствование)	февраль	
64-66 уроки	Игра в баскетбол по основным правилам 5х5.		
67-68 уроки	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола. Учебная игра.		
	Уроки по волейболу		
69 урок	Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед		
70 урок	Совершенствование техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	март	
71 урок	Совершенствование передачи мяча сверху двумя		

	руками, передача мяча над собой, через сетку		
72 урок	Передача мяча во встречных колоннах, отбивание мяча через сетку		
73 урок	Прямая нижняя подача, прием подачи		
74 урок	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером (совершенствование)		
75 урок	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)		
76 урок	Совершенствование освоенных элементов перемещения и владения мячом		
77 урок	Тактика позиционного нападения с изменением позиций игроков		
78 урок	Игра в волейбол по упрощенным правилам		
	4 четверть		
79 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	апрель	
80 урок	ОФП. Равномерный бег (10 минут)		
81 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале.(встречная эстафета)		
82 урок	Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам.		
83 урок	ОФП на развитие физических качеств, эстафетный бег.		
84 урок	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из полуприседа.		
85 урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе.		
86 урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места		
87 урок	Подвижные игры.		
88 урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости		
89 урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости		
90 урок	Комплекс упражнений на развитие координации		
	Уроки по легкой атлетике		
91 урок	Инструктаж по ТБ на уроках по л./атлетике. Челночный бег: 6*10 м	май	
92 урок	Бег 30 метров.		
93 урок	Контрольное тестирование по силовой подготовке (у).		
94 урок	Контрольное тестирование бег 60 метров (у).		
95-96 уроки	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места (у.).		
97 урок	Отрабатывание техники метания м./мяча с 5 – 6 шагов разбега. Спортивные игры.		

98 урок	Закрепление техники бега на 100 метров и 400 метров. Спортивные игры.		
99 урок	Метание м./мяча не результат с 5 – 6 шагов разбега (у).		
100 урок	Бег 1500 метров		
101 урок	Совершенствование бега на 800 метров		
102 урок	Прохождение полосы препятствий. Спортивные игры.		
103 урок	6 мин. Бег на развитие общей выносливости. Подвижные игры.		
104 урок	Спортивные и подвижные игры с элементами бега и метания мяча.		
105 урок	Подведение итогов учебного года		

Календарно-тематическое планирование 9 класс (3 часа в неделю)

№п/п	Тема урока	Сроки проведения	
		Прим.	Факт.
1 урок	***1 четверть*** Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры (л./атлетика, спортивные и подвижные игры)	сентябрь	
2 урок	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости		
3 урок	Бег 30 метров (2-3 повторения)		
4 урок	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости		
5 урок	Бег 60 метров (3-4 повторения), низкий старт		
6 урок	Бег на 1000 м. без учета времени		
7 урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата		
8 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
9 урок	Бег на 100 метров на результат		
10 урок	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (совершенствование)		
11 урок	Метание м/мяча (150 г.) в цель с 16-18 метров		
12 урок	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (у.) Совершенствование бега на 800 метров		
	Уроки по футболу	октябрь	
13 урок	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону (совершенствование)		
14 урок	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема		
15 урок	Остановки мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча		
16 урок	Ведение мяча, отбор мяча (совершенствование)		
17 урок	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара (совершенствование)		
18 урок	Передача мяча в движении. Обманные движения.		
19 урок	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.		
20 урок	Ведение мяча с изменением скорости. Дриблинг. Игра в футбол.		
21 урок	Комбинационная игра в нападении.		
22 урок	Комбинации из основных элементов игры в футбол. Игра в футбол по основным правилам с		

	привлечением учащихся к судейству		
23 урок	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии, обманные движения		
24 урок	Двусторонняя игра в футбол		
	<u>2 четверть</u> ***<u>Уроки по гимнастике</u>***	ноябрь	
25 урок	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Выполнение строевых команд (совершенствование)		
25 урок	Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках (совершенствование)		
27 урок	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.), назад в полушпагат (д.) (совершенствование)		
28 урок	Акробатика. Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д)		
29 урок	Акробатика. Развитие координационных способностей. Изучение комбинации по акробатике из 7 –8 элементов.		
30 урок	Повторение комбинации по акробатике из 7 – 8 элементов. Изучение опорного прыжка. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у).		
31 урок	Отрабатывание техники комбинации по акробатике из 7 – 8 элементов. Лазание по канату. Повторение опорного прыжка.		
32 урок	Совершенствование умения выполнять комбинацию по акробатике из 7 – 8 элементов. Развитие гибкости. Совершенствование умения опорного прыжка.		
33 урок	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей. Оценивание акробатической комбинации. Опорный прыжок.		
34 урок	Освоение висов. Подтягивание. Оценивание умения выполнять опорный прыжок.		
35 урок	ОФП – методом круговой тренировки на развитие физических качеств. Упражнения на пресс.		
36 урок	Прохождение гимнастической полосы препятствий. Силовая – подтягивание.		
	<u>Уроки по баскетболу</u>	декабрь	
37 урок	Инструктаж по ТБ на уроках по баскетболу.Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе (совершенствование)		
38 урок	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола в парах на месте и в движении.		
39 урок	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника		

40 урок	Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении		
41 урок	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении (совершенствование)		
42 урок	Броски мяча в корзину (совершенствование) с места и в движении после ведения мяча		
43 урок	Вырывание, выбивание мяча (совершенствование). Действие игроков в защите и нападении.		
44 урок	Игра в баскетбол по основным правилам 5 х 5.		
45 урок	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола.		
46 урок	Броски по кольцу после ведения и с разных точек (закрепление), штрафной бросок.		
47 урок	Штрафной бросок на попадание (у.). Эстафеты из изученных элементов баскетбола.		
48 урок	Тактика игры в защите и нападении. Учебная игра 5х5 по основным правилам.		
	<u>3 четверть</u> ***<u>Уроки по баскетболу</u>***		
49 урок	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе (совершенствование)	январь	
50 урок	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола		
51 урок	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника		
52-54 уроки	Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении		
55-57 уроки	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении (совершенствование)		
58-60 уроки	Броски мяча в корзину (совершенствование)		
61-63 уроки	Вырывание, выбивание мяча (совершенствование). Тактика игры в защите и нападении.	февраль	
64-66 уроки	Игра в баскетбол по основным правилам 5 х 5 с привлечением к судейству учащихся.		
67-68 уроки	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола. Учебная игра в баскетбол 5 х 5 с привлечением к судейству учащихся.		
	<u>Уроки по волейболу</u>		
69 урок	Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу.Техника передвижений в волейболе.		
70 урок	Совершенствование техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	март	
71 урок	Совершенствование передачи мяча сверху двумя		

	руками, передача мяча над собой, через сетку		
72 урок	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели		
73 урок	Закрепление прямой нижней подачи, прием подачи, подача в заданную часть площадки		
74 урок	Прямой нападающий удар при встречных передачах		
75 урок	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)		
76 урок	Совершенствование освоенных элементов перемещения и владения мячом		
77 урок	Игра в нападение в 3 зоне		
78 урок	Игра в волейбол по упрощенным правилам		
	4 четверть	апрель	
79 урок	Инструктаж по ТБ на уроках по л./атлетике.		
80 урок	ОФП. Равномерный бег (12 минут)		
81 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале с совершенствованием передачи эстафетной палочки		
82 урок	Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам.		
83 урок	ОФП на развитие физических качеств, челночный бег.		
84 урок	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из полуприседа.		
85 урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе.		
86 урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места		
87 урок	Подвижные игра «Снайпер».		
88 урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости		
89 урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости		
90 урок	Комплекс упражнений на развитие координации		
	Уроки по легкой атлетике		
91 урок	Челночный бег: 6*10 м	май	
92 урок	Бег 30 метров.		
93 урок	Контрольное тестирование по силовой подготовке (у).		
94 урок	Контрольное тестирование бег 60 метров (у).		
95-96 уроки	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места (у.).		
97 урок	Отрабатывание техники метания м./мяча с 5 – 6 шагов разбега. Спортивные игры.		
98 урок	Контрольное тестирование бег 100 метров (у.).		
99 урок	Метание м./мяча не результат с 5 – 6 шагов разбега (у), спортивные игры.		

100 урок	Бег 2000 метров		
101 урок	Совершенствование бега на 800 метров		
102 урок	Подведение итогов учебного года		

Календарно-тематическое планирование 10 класс (3 часа в неделю)

№п/п	Тема урока	Сроки проведения	
		Прим.	Факт.
	1 четверть ***Уроки по легкой атлетике***	сентябрь	
1 урок	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры (л./атлетика, спортивные и подвижные игры)		
2 урок	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости		
3 урок	Бег 60 метров (2-3 повторения), низкий старт		
4 урок	Равномерный бег на 1000 метров, ОРУ на развитие общей выносливости. Спортивные игры.		
5 урок	Стартовые ускорения (4-5 повторов), техника метания гранаты с разбега.		
6 урок	Бег на 1000 м. без учета времени		
7 урок	Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висе на перекладине (д.), подтягивание на перекладине (м.)		
8 урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата		
9 урок	Бег 100 м. с максимальной скоростью. Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		
10 урок	Эстафетный бег 4*100 на стадионе с совершенствованием передачи эстафетной палочки.		
11 урок	Техника метания гранаты 700 г. (м), 500 г. (д) на точность и дальность		
12 урок	Бег на 1500 м. (д), 2000 м. (м)		
	Уроки по футболу	октябрь	
13 урок	Инструктаж по ТБ на уроках по футболу. Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону (совершенствование).		
14 урок	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема		
15 урок	Остановки мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча		
16 урок	Ведение мяча, отбор мяча (совершенствование)		
17 урок	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара (совершенствование)		
18 урок	Передача мяча в движении. Обманные движения.		

19 урок	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.		
20 урок	Ведение мяча с изменением скорости. Дриблинг		
21 урок	Игра в футбол с привлечением к судейству учащихся.		
22 урок	Комбинационная игра в нападении		
23 урок	Комбинации из основных элементов игры в футбол		
24 урок	Двусторонняя игра в футбол с привлечением к судейству учащихся.		
	2 четверть ***Уроки по гимнастике***	ноябрь	
25 урок	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Выполнение строевых команд (совершенствование)		
26 урок	Акробатика. Длинный кувырок, стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д)		
27 урок	Акробатика. Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д)		
28 урок	Акробатика. Лазание по канату на скорость.		
29 урок	Акробатика. Развитие координационных способностей. Изучение комбинации по акробатике из 9 – 10 элементов.		
30 урок	Повторение комбинации по акробатике из 9 – 10 элементов. Изучение опорного прыжка. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у).		
31 урок	Отрабатывание техники комбинации по акробатике из 9 – 10 элементов. Лазание по канату. Повторение опорного прыжка.		
32 урок	Совершенствование умения выполнять комбинацию по акробатике из 9 – 10 элементов. Развитие гибкости. Совершенствование умения опорного прыжка.		
33 урок	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей. Оценивание акробатической комбинации. Опорный прыжок.		
34 урок	Освоение висов. Подтягивание. Оценивание умения выполнять опорный прыжок.		
35 урок	ОФП – методом круговой тренировки на развитие физических качеств. Упражнения на пресс.		
36 урок	Прохождение гимнастической полосы препятствий. Силовая – подтягивание.		
	Уроки по баскетболу	декабрь	
37 урок	Инструктаж по ТБ во время занятий на уроках		

	баскетбола. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника		
38 урок	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника		
39 урок	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)		
40 урок	Индивидуальная техника защиты. Тактика защиты		
41 урок	Комбинационная игра в защите. Учебная игра 5 х 5.		
42 урок	Штрафной бросок. Учебная игра Тактика нападения. Зонная защита.		
43 урок	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите		
44 урок	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника Учебная игра в баскетбол с привлечением к судейству учащихся.		
45 урок	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся.		
46 урок	Броски по кольцу после ведения и с разных точек (закрепление), штрафной бросок.		
47 урок	Штрафной бросок на попадание (у.). Эстафеты из изученных элементов баскетбола.		
48 урок	Тактика игры в защите и нападении. Учебная игра 5х5 по основным правилам с привлечением к судейству учащихся.		
	3 четверть ***Уроки по баскетболу***	январь	
49 урок	Инструктаж по ТБ во время занятий на уроках баскетбола. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника		
50 урок	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника		
51 урок	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)		
52-54 уроки	Индивидуальная техника защиты. Тактика защиты		
55-57 уроки	Комбинационная игра в защите		
58-60 уроки	Штрафной бросок. Учебная игра Тактика нападения. Зонная защита.		
61-63 уроки	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. С привлечением к судейству учащихся.	февраль	
64-66 уроки	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника Учебная игра в баскетбол с привлечением к		

	судейству учащихся.		
67-68 уроки	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся.		
	Уроки по волейболу		
69 урок	Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Передвижения в волейбольной стойке		
70 урок	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе	март	
71 урок	Закрепление техники приема и передач мяча в опорном движении, в прыжке, передача назад		
72 урок	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели		
73 урок	Закрепление прямой верхней передачи		
74 урок	Закрепление прямого нападающего удара		
75 урок	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками		
76 урок	Закрепление приема мяча одной рукой с падением вперед и скольжением на груди – животе		
77 урок	Игры по упрощенным правилам		
78 урок	Двусторонняя игра в волейбол		
	4 четверть ***Уроки по легкой атлетике***		
79 урок	Инструктаж по ТБ на уроках по л./атлетике. Челночный бег: 6*10 м	апрель	
80 урок	ОФП. Равномерный бег (15 минут)		
81 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале.		
82 урок	Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам.		
83 урок	ОФП на развитие физических качеств, челночный бег.		
84 урок	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из полуприседа.		
85 урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе.		
86 урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места		
87 урок	Подвижные игра «Снайпер».		
88 урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости		
89 урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости		
90 урок	Комплекс упражнений на развитие координации		

	Уроки по легкой атлетике		
91 урок	Челночный бег: 10*10 м	май	
92 урок	Бег 30 метров (3 – 4 ускорения).		
93 урок	Бег 60 метров.		
94 урок	Контрольное тестирование по силовой подготовке (у).		
95-96 уроки	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.		
97 урок	Метание гранаты на результат.		
98 урок	Закрепление техники бега на 100 метров		
99 урок	Бег 100 метров (у). Спортивные игры.		
100 урок	Бег 2000 метров (д.), 3000 метров (м.).		
101 урок	Совершенствование бега на 800 метров. Силовая.		
102 урок	Прохождение полосы препятствий. Спортивные игры.		
103 урок	6 мин. Бег на развитие общей выносливости. Подвижные игры.		
104 урок	Спортивные и подвижные игры с элементами бега и метания мяча.		
105 урок	Подведение итогов учебного года		

Календарно-тематическое планирование 11 класс (3 часа в неделю)

№п/п	Тема урока	Сроки проведения	
		Прим.	Факт.
	1 четверть ***Уроки по легкой атлетике***	сентябрь	
1 урок	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры (л./атлетика, спортивные и подвижные игры)		
2 урок	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости		
3 урок	Бег 60 метров (2-3 повторения)		
4 урок	Равномерный бег на 1000 метров, ОРУ на развитие общей выносливости		
5 урок	Стартовые ускорения (4-5 повторений) 15-20 м. (низкий старт).		
6 урок	Бег на 1000 м. без учета времени		
7 урок	Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м)		
8 урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата		
9 урок	Бег 100 м. с максимальной скоростью. Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		
10 урок	Эстафетный бег 4*100 на стадионе с совершенствованием передачи эстафетной палочки.		
11 урок	Техника метания гранаты 700 г. (м), 500 г. (д) на точность и дальность		
12 урок	Бег на 2000 м. (д), 3000 м. (м).		
	Уроки по футболу	октябрь	
13 урок	Инструктаж по ТБ на уроках по футболу. Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону (совершенствование)		
14 урок	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема		
15 урок	Остановки мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча		
16 урок	Ведение мяча, отбор мяча (совершенствование)		
17 урок	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара (совершенствование)		
18 урок	Передача мяча в движении. Обманные движения.		

19 урок	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.		
20 урок	Ведение мяча с изменением скорости. Дриблинг		
21 урок	Игра в футбол с привлечением к судейству учащихся.		
22 урок	Комбинационная игра в нападении		
23 урок	Комбинации из основных элементов игры в футбол		
24 урок	Двусторонняя игра в футбол с привлечением к судейству учащихся.		
	2 четверть ***Уроки по гимнастике***	ноябрь	
25 урок	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Выполнение строевых команд (совершенствование)		
26 урок	Акробатика. Совершенствование длинного кувырка, стойки на руках с помощью (м.), стойки на лопатках (д.).		
27 урок	Акробатика. Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м.), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д.) (совершенствование).		
28 урок	Акробатика. Лазание по канату на скорость.		
29 урок	Акробатика. Развитие координационных способностей. Изучение комбинации по акробатике из 9 – 10 элементов.		
30 урок	Повторение комбинации по акробатике из 9 – 10 элементов. Изучение опорного прыжка. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у).		
31 урок	Отрабатывание техники комбинации по акробатике из 9 – 10 элементов. Лазание по канату. Повторение опорного прыжка.		
32 урок	Совершенствование умения выполнять комбинацию по акробатике из 9 – 10 элементов. Развитие гибкости. Совершенствование умения опорного прыжка.		
33 урок	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей. Оценивание акробатической комбинации. Опорный прыжок.		
34 урок	Освоение висов. Подтягивание. Оценивание умения выполнять опорный прыжок.		
35 урок	ОФП – методом круговой тренировки на развитие физических качеств. Упражнения на пресс.		
36 урок	Прохождение гимнастической полосы препятствий. Силовая – подтягивание.		
	Уроки по баскетболу	декабрь	
37 урок	Техника безопасности во время занятий		

	спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника		
38 урок	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра х 5.		
39 урок	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)		
40 урок	Индивидуальная техника защиты. Тактика защиты Игра в баскетбол по основным правилам		
41 урок	Комбинационная игра в защите Штрафной бросок. Учебная игра с привлечением к судейству учащихся.		
42 урок	Тактика нападения. Зонная защита Игра в баскетбол по основным правилам		
43 урок	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.		
44 урок	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника Учебная игра в баскетбол 5 х 5, с привлечением к судейству учащихся.		
45 урок	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся.		
46 урок	Броски по кольцу после ведения и с разных точек (закрепление), штрафной бросок.		
47 урок	Штрафной бросок на попадание (у.). Эстафеты из изученных элементов баскетбола.		
48 урок	Тактика игры в защите и нападении. Учебная игра 5х5 по основным правилам с привлечением к судейству учащихся.		
	<u>3 четверть</u> ***<u>Уроки по баскетболу</u>***		
49 урок	Инструктаж по ТБ на уроках по баскетболу. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	январь	
50 урок	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника		
51 урок	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)		
52-54 уроки	Индивидуальная техника защиты. Тактика защиты Игра в баскетбол по основным правилам		
55-57 уроки	Комбинационная игра в защите Штрафной бросок. Учебная игра с привлечением к судейству учащихся.		
58-60	Тактика нападения. Зонная защита		

уроки	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся.		
61-63 уроки	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	февраль	
64-66 уроки	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника Учебная игра в баскетбол с привлечением к судейству учащихся.		
67-68 уроки	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся.		
	Уроки по волейболу		
69 урок	Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.		
70 урок	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе	март	
71 урок	Совершенствование техники приема и передач мяча в опорном движении, в прыжке, передача назад		
72 урок	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели		
73 урок	Совершенствование прямой верхней передачи по зонам. Прием мяча после подачи.		
74 урок	Совершенствование прямого нападающего удара Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка		
75 урок	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками. Учебная игра в волейбол с привлечением к судейству учащихся.		
76 урок	Совершенствование приема мяча одной рукой с падением вперед и скольжением на груди – животе		
77 урок	Игры по упрощенным правилам Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите		
78 урок	Двусторонняя игра в волейбол с привлечением к судейству учащихся.		
	4 четверть		
79 урок	Инструктаж по ТБ на уроках по л/атлетике. Челночный бег: 6*10 м.	апрель	
80 урок	ОФП. Равномерный бег (18 минут)		
81 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале с совершенствованием техники передачи эстафетной палочки.		
82 урок	Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам.		

83 урок	ОФП на развитие физических качеств, челночный бег.		
84 урок	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из полуприседа.		
85 урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе.		
86 урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места		
87 урок	Подвижные игра «Снайпер».		
88 урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости		
89 урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости		
90 урок	Комплекс упражнений на развитие координации		
	Уроки по легкой атлетике		
91 урок	Челночный бег: 10*10 м		
92 урок	Бег 30 м. и 60 м. (3 – 4 ускорения). Подвижные игры.		
93 урок	Бег 60 метров.	май	
94 урок	Контрольное тестирование по силовой подготовке (у).		
95-96 уроки	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места (у.).		
97 урок	Метание гранаты на результат.		
98 урок	Закрепление техники бега на 100 метров		
99 урок	Бег 100 метров (у.), спортивные игры.		
100 урок	Бег 2000 метров (д.), 3000 метров (м.)		
101 урок	Совершенствование бега на 800 метров. Спортивные игры.		
102 урок	Подведение итогов учебного года		

7. МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество Основная школа	Примечание
1	**Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)**		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5—11 классы	д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	д	
1.4	**Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха** Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. *В. И. Лях, А. А. Зданевич.* Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. *М. Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкина и др.* Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/ Учебник для общеобразовательных учреждений. *В. И. Лях.* Физическая культура. 10—11 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. *В. И. Лях, А. А. Зданевич.* Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы. *В. И. Лях.* Физическая культура. Тестовый контроль. 5—11 классы (серия «Текущий контроль»). *Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). *Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»). *Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)	К	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»

1.7	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	д	В составе библиотечного фонда
2	**Демонстрационные учебные пособия**		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	д	
2.2	Плакаты методические	д	
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
3	**Экранно-звуковые пособия**		
3.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	д	
4	**Технические средства обучения**		
4.1	Сканер	д	
4.2	Принтер лазерный	д	
4.3	Копировальный аппарат	д	Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
5	**Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование**		
5.1	Стенка гимнастическая		
5.2	Бревно гимнастическое напольное		
5.3	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
5.4	Козёл гимнастический	Г	
5.5	Мост гимнастический подкидной	г	
5.6	Скамейка гимнастическая жёсткая	г	
5.7	Комплект навесного оборудования	г	
5.8	Скамья атлетическая наклонная	г	
5.9	Секундомер	г	
5.10	Коврик гимнастический	г	
5.11	Сетка для переноса малых мячей	г	
5.12	Маты гимнастические		
5.13	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	к	
5.14	Мяч малый (теннисный)		
5.15	Скакалка гимнастическая	К	
5.16	Палка гимнастическая	К	
5.17	Обруч гимнастический	К	
	Лёгкая атлетика		
5.24	Планка для прыжков в высоту	д	
5.25	Стойка для прыжков в высоту	д	
5.26	Флажки разметочные на опоре	Г	
5.27	Рулетка измерительная (10 м,)	д	
5.28	Номера нагрудные	Г	
	Подвижные и спортивные игры		
5.31	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	д	
5.32	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
5.33	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
5.34	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
5.35	Жилетки игровые с номерами	Г	
5.36	Стойки волейбольные универсальные	д	
5.37	Сетка волейбольная	д	
5.38	Мячи волейбольные	г	

5.39	Компрессор для накачивания мячей	д	
5.40	Ворота для мини-футбола	д	
5.41	Сетка для ворот мини-футбола	д	
5.42	Мячи футбольные	г	
5.43	Мячи для ручного мяча	Г	
5.44	Ворота для ручного мяча	д	
Средства первой помощи			
5.45	Аптечка медицинская	д	
6	**Спортивные залы (кабинеты)**		
6.1	Спортивный		С раздевалками для мальчиков и девочек
6.2	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды
6.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
7	**Пришкольный стадион (площадка)**		
7.1	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	д	
7.3	Сектор для прыжков в высоту	д	
7.4	Гимнастический городок	д	
7.5	Площадка игровая баскетбольная	д	
7.6	Площадка игровая волейбольная	д	

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26—30 учащихся). Условные обозначения: Д — демонстрационный экземпляр (1 экз.); К — комплект (из расчёта на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г — комплект, необходимый для практической работы в группах.