

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 5-9-х классов составлена на основе:

- федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 (с изменениями и дополнениями);
- примерной основной образовательной программы общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию в редакции протокола № 1/20 от 04.02.2020,
- примерной основной образовательной программы общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015,
- примерной программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. - 5-е изд. - М.: Просвещение, 2012г.-61 с.
- основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ № 266;
- Методического письма о преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях Мурманской области в 2020/2021 учебном году;
- Методических рекомендаций по организации образовательной деятельности на уровне основного общего и среднего общего образования в общеобразовательных организациях Мурманской области в 2021/2022 учебном году

Рабочая программа реализуется с помощью учебника:

А.П. Матвеев. Физическая культура. 5 класс.: Учебник для общеобразовательных организаций, 4-е издание, Москва, «Просвещение», 2015 г.

А.П. Матвеев. Физическая культура 6-7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций, 4-е издание, Москва, «Просвещение», 2015 г.

А.П. Матвеев. Физическая культура 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных организаций, 5-е издание, Москва, «Просвещение», 2017 г.

Согласно базисному плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 5-9-х классах выделяется по 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели) на каждый год обучения.

Текущий контроль проходит регулярно по всем изучаемым разделам программы как по теории, так и по практике, по окончании изучения техники новых двигательных действий по различным видам спорта (правильности выполнения разученных движений), по результатам двигательной подготовленности (тестирования развития физических качеств), по активности и регулярности работы на уроке. Оценка вышеуказанных параметров может проходить как в форме тестирования, так в соревновательной и игровой форме.

Промежуточный контроль успеваемости проходит в конце года. Показателем успеваемости является среднеарифметическое количественных и качественных показателей оценки уровня достижений учащихся.

Виды контроля в 5 классе

	Виды контроля	Задачи контроля	Периодичность	Методы контроля	Способы фиксации результатов
1	Стартовая диагностика	Оценить исходный уровень физической подготовленности	На начало обучения (5 класс)	Тестовые испытания 3-й ступени Комплекса ГТО	Протокол оценки уровня физической подготовленности; Портфолио

	Виды контроля	Задачи контроля	Периодичность	Методы контроля	Способы фиксации результатов
2	Входящий контроль	Оценить уровень физической подготовленности	Ежегодно, 1-я четверть	Тестовые испытания соответствующей возрасту ступени Комплекса ГТО	Протокол оценки уровня физической подготовленности; Портфолио
		Оценить результаты освоения программы за предыдущий год		<ul style="list-style-type: none"> • практический контроль (выполнение двигательных действий); • контрольный тест 	Классный журнал
3	Текущий контроль	Оценить результаты обучения на уроке	поурочно	<ul style="list-style-type: none"> • практический контроль (выполнение двигательных действий, упражнений, проектов, пр.) • проектная деятельность • анкетирование • контрольный тест 	Классный журнал
4	Тематический контроль	Оценить результаты обучения по разделу программы	Согласно календарно-тематическому планированию	<ul style="list-style-type: none"> • практический контроль (выполнение двигательных действий, упражнений, проектов, пр.) • проект • устный контроль (анкетирование) • дидактический тест 	Классный журнал; Протокол оценки уровня физической подготовленности; Портфолио
5	Промежуточный контроль	Оценить результаты обучения по итогам года	Перед окончанием учебного года	Анализ успеваемости по итогам года; Результаты испытаний Комплекса ГТО	Классный журнал; Портфолио

Виды контроля 6-9 класс

	Виды контроля	Задачи контроля	Периодичность	Методы контроля	Способы фиксации результатов
1	Входящий контроль	Оценить уровень физической подготовленности	Ежегодно, 1-я четверть	Тестовые испытания соответствующей возрасту ступени Комплекса ГТО	Протокол оценки уровня физической подготовленности; Портфолио

	Виды контроля	Задачи контроля	Периодичность	Методы контроля	Способы фиксации результатов
		Оценить результаты освоения программы за предыдущий год		<ul style="list-style-type: none"> • практический контроль (выполнение двигательных действий); • контрольный тест 	Классный журнал
2	Текущий контроль	Оценить результаты обучения на уроке	поурочно	<ul style="list-style-type: none"> • практический контроль (выполнение двигательных действий, упражнений, проектов, пр.) • проектная деятельность • анкетирование • контрольный тест 	Классный журнал
3	Тематический контроль	Оценить результаты обучения по разделу программы	Согласно календарно-тематическому планированию	<ul style="list-style-type: none"> • практический контроль (выполнение двигательных действий, упражнений, проектов, пр.) • проект • устный контроль (анкетирование) • дидактический тест 	Классный журнал; Протокол оценки уровня физической подготовленности; Портфолио
4	Промежуточный контроль	Оценить результаты обучения по итогам года	Перед окончанием учебного года	Анализ успеваемости по итогам года; Результаты испытаний Комплекса ГТО	Классный журнал; Портфолио

Система оценивания учащихся

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, способствует приобщение каждого школьника к ценностям физической культуры.

К *количественным показателям* успеваемости относятся сдвиги в показателях физической подготовленности (развитие основных физических качеств - способностей).

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя *виды учета*: предварительный, текущий и итоговый.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует

ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

Личностные результаты, которые отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве

Личностные результаты отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного 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 учетом устойчивых познавательных интересов;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- 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.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты отражают:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе 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 ее 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; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты отражают:

- 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом 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 доврачебную помощь при легких 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 ее 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, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Уровень физической подготовленности (5 класс)

Вид теста	Девочки			Мальчики		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Прыжок с места	137	138-159	160	153	154-173	174
Поднимание туловища	15	16-23	24	17	18-24	25
Бег 6 минут	974	975-1174	1175	1049	1050-1274	1275
Челночный бег	9.7	9.6-8.9	8.8	9.5	9.4-8.7	8.6
Отжимание от пола	4	5-13	14	9	10-21	22
Подтягивание в висе	-	-	-	1	2-5	6
Бег 30 м	6.4	6.3-5.8	5.7	6.1	6.0-5.5	5.4

И нормативы ГТО 2-3 ступени

Уровень физической подготовленности (6 класс)

Вид теста	Девочки			Мальчики		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Прыжок с места	148	149-169	170	157	158-178	179
Поднимание туловища	16	17-23	24	19	20-26	27
Бег 6 минут	1024	1025-1224	1225	1149	1150-1324	1325
Челночный бег	9.5	9.4-8.7	8.6	9.1	9.0-8.4	8.3
Отжимание от пола	4	5-12	13	10	11-24	25
Подтягивание в висе	-	-	-	1	2-6	7
Бег 30 м	6.1	6.0-5.6	5.5	6.0	5.9-5.4	5.3

И нормативы ГТО 3 ступени

Уровень физической подготовленности (7 класс)

Вид теста	Девочки			Мальчики		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Прыжок с места	150	151-170	171	166	167-190	191
Поднимание туловища	18	19-23	24	19	20-26	27
Бег 6 минут	1049	1050-1199	1200	1224	1225-1374	1375
Челночный бег	9.4	9.3-8.7	8.6	8.8	8.7-8.1	8.0
Отжимание от пола	2	3-8	9	8	9-18	19
Подтягивание в висе	-	-	-	2	3-7	8
Бег 30 м	5.9	5.8-5.4	5.3	5.7	5.6-5.2	5.1

И нормативы ГТО 3 и 4 ступени

Уровень физической подготовленности (8 класс)

Вид теста	Девочки			Мальчики		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Прыжок с места	153	154-177	178	178	179-206	207
Поднимание туловища	16	17-24	25	20	21-27	28
Бег 6 минут	1074	1075-1299	1300	1299	1300-1449	1450

Челночный бег	9.6	9.5-8.6	8.5	8.7	8.6-8.1	8.0
Отжимание от пола	1	2-8	9	11	12-23	24
Подтягивание в висе	-	-	-	3	4-8	9
Бег 30 м	5.7	5.6-5.3	5.2	5.3	5.2-4.9	4.8

И нормативы ГТО 4 ступени

Уровень физической подготовленности (9 класс)

Вид теста	Девочки			Мальчики		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Прыжок с места	157	158-179	180	182	183-212	213
Поднимание туловища	17	18-23	24	21	22-27	28
Бег 6 минут	1049	1050-1249	1250	1249	1250-1424	1425
Челночный бег	9.3	9.2-8.6	8.5	8.5	8.4-7.7	7.6
Отжимание от пола	3	4-12	13	14	15-31	32
Подтягивание в висе	-	-	-	4	5-10	11
Бег 30 м	5.8	5.7-5.3	5.2	5.0	4.9-4.8	4.7

И нормативы ГТО 4 ступени

ТАБЛИЦА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОСНОВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ФГОС ООО

№ п/п	Дидактические единицы	Минимальное количество часов						
		Всего		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
		По примерной программе (разделения по классам нет, итого 5-9 класс)	Дано					
1	Знания о физической культуре	20	23	4	5	6	4	4
1.1	История физической культуры		8	1	1	4	1	1
1.2	Физическая культура (основные понятия)		9	1	3	1	2	2
1.3	Физическая культура человека		6	2	1	1	1	1
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	30	27	6	5	4	6	6
2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой		11	3	1	1	3	3
2.2	Оценка эффективности занятий физической культурой		16	3	4	3	3	3
3	Физическое совершенствование	490	460	92	92	92	92	92
3.1	Физкультурно-оздоровительная		5	1	1	1	1	1

	деятельность							
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью		<u>337</u>	65	65	69	69	69
3.2.1	<i>Гимнастика с основами акробатики</i>		50	10	10	10	10	10
3.2.2	<i>Легкая атлетика</i>		76	14	14	16	16	16
3.2.3	<i>Лыжные гонки</i>		70	14	14	14	14	14
3.2.4	<i>Плавание</i>		6	-	-	2	2	2
3.2.5	<i>Спортивные игры</i>		135	27	27	27	27	27
3.3	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность		<u>10</u>	2	2	2	2	2
3.4	Физическая подготовка (Упр. общеразв. направ.)		<u>108</u>	24	24	20	20	20
Итого		540	510	102	102	102	102	102

Содержание учебного предмета

Основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Тематическое планирование 5-9 класс ФГОС

№	Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре (23 ч)			
5 класс (4 ч)			
1.1	<i>История физической культуры (1 ч)</i>		
	Олимпийские игры древности	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.	Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований
1.2	<i>Физическая культура (основные понятия) (1 ч)</i>		
	Физическое развитие человека.	Понятие о физическом развитии, характеристика его основных пока-	Руководствоваться правилами профилактики нарушения

		зателей. Осанка - показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования, профилактики нарушений осанки. Правила составления комплексов упражнений	осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции
1.3	<i>Физическая культура человека (2 ч)</i>		
	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма через принятие воздушных и солнечных ванн, купание. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур	Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении
6 класс (5 ч)			
1.1	<i>История физической культуры (1 ч)</i>		
	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности	Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения
1.2	<i>Физическая культура (основные понятия) (3 ч)</i>		
	Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий систематической подготовки	Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий

1.3	<i>Физическая культура человека (1 ч)</i>		
	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	Закаливание организма через принятие воздушных и солнечных ванн, купание. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур	Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении
7 класс (6 ч)			
1.1	<i>История физической культуры (4 ч)</i>		
	История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	Олимпийское движение в до-революционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития	Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объяснять и доказывать , чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре
1.2	<i>Физическая культура (основные понятия) (1 ч)</i>		
	Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели	Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности новых движений. Профилактика появления ошибок и способы их устранения	Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях
1.3	<i>Физическая культура человека (1 ч)</i>		
	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями	Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий
8 класс (4 ч)			
1.1	<i>История физической культуры (1 ч)</i>		
	Физическая культура в современном обществе	Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации	Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.
1.2	<i>Физическая культура (основные понятия) (2 ч)</i>		
	Всестороннее	Всестороннее и гармоничное	Раскрывать понятие всесторон-

	<p>гармоническое развитие.</p> <p>Спортивная подготовка</p> <p>Адаптивная физическая культура</p>	<p>физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом</p> <p>Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования</p> <p>Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления</p>	<p>него и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена. Раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличия от физической и технической подготовки</p> <p>Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий</p>
1.3	<i>Физическая культура человека (1 ч)</i>		
	Восстановительный массаж	Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Техника выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила проведения сеансов массажа и гигиенические требования к ним	Характеризовать основные приемы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы
9 класс (4 ч)			
1.1	<i>История физической культуры (1 ч)</i>		
	Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).	Туристские походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение; требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)	Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения
1.2	<i>Физическая культура (основные понятия) (2 ч)</i>		
	Здоровье и здоровый образ жизни. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека.	Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека
	Проведение банных процедур.	Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам	Характеризовать оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур

1.3	<i>Физическая культура человека (1 ч)</i>		
	Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом	Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения	Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (27ч)			
5 класс (6 ч)			
2.1	<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (3 ч)</i>		
	Подготовка к занятиям физической культурой.	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять
	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен)	Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств)	Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку
	Планирование занятий физической культурой.	Составление (совместно с учителем) плана занятий физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности	Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности
2.2	<i>Оценка эффективности занятий физической культурой (3 ч)</i>		
	Самонаблюдение и самоконтроль.	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).	Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами

		Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки	
6 класс (5 ч)			
2.1	<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (1 ч)</i>		
	Подготовка к занятиям физической культурой	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять
2.2	<i>Оценка эффективности занятий физической культурой (4 ч)</i>		
	Самонаблюдение и самоконтроль	<i>Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием</i> по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). <i>Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности</i> (самостоятельное тестирование физических качеств).	Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами
7 класс (4 ч)			
2.1	<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (1 ч)</i>		
	Планирование занятий физической культурой	Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности	Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности
	Организация досуга средствами физической культуры.	Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками	Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности
2.2	<i>Оценка эффективности занятий физической культурой (3 ч)</i>		
	Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических)	Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения

	ошибок)		
8 класс (6 ч)			
2.1	<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (3 ч)</i>		
	Планирование занятий физической культурой.	Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности	Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности
2.2	<i>Оценка эффективности занятий физической культурой (3 ч)</i>		
	Самонаблюдение и самоконтроль	<i>Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием</i> по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). <i>Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности</i> (самостоятельное тестирование физических качеств). <i>Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений</i> (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки	Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами
9 класс (6 ч)			
2.1	<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (3 ч)</i>		
	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение основных частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки	Классифицировать физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой
2.2	<i>Оценка эффективности занятий физической культурой (3 ч)</i>		
	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб	Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки	Измерять резервные возможности организма и оценивать результаты измерений
Раздел 3. Физическое совершенствование (92 ч)			
3.1	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч)</i>		
	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня	Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы	Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и

	и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения)	<i>составлять</i> из них соответствующие комплексы, <i>подбирать</i> дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. <i>Выполнять</i> упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, <i>осуществлять</i> контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья <i>выполнять</i> упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, <i>осуществлять</i> контроль за физической нагрузкой во время этих занятий
3.2	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (5-6 кл. - 65 ч.; 7-9 кл. – 69 ч.)</i>		
3.2.1	<i>Гимнастика с основами акробатики (10 ч)</i>		
	Организующие команды и приемы Акробатические упражнения и комбинации Ритмическая гимнастика (девочки)	Организующие команды и приемы: построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекал вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; длинный кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие	<i>Знать и различать</i> строевые команды, четко <i>выполнять</i> строевые приемы <i>Описывать</i> технику акробатических упражнений и <i>составлять</i> акробатические комбинации из числа разученных упражнений. <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их <i>исправлять</i> . <i>Оказывать</i> помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь <i>анализировать</i> их технику выполнения упражнений, <i>выявлять</i> ошибки и активно <i>помогать</i> их исправлению Самостоятельно <i>осваивать</i> упражнения ритмической

	<p>Опорные прыжки</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).</p>	<p>упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики. Зачетные комбинации</p> <p>Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги</p> <p>Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полу- шпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачетные комбинации</p> <p>Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед; из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе; из размахивания в висе подъем разгибом; из виса</p>	<p>гимнастики, <i>составлять</i> из них комбинации и <i>выполнять</i> их под музыкальное сопровождение.</p> <p><i>Использовать</i> (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой</p> <p>Описывать технику опорных прыжков и <i>осваивать</i> ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и <i>демонстрировать</i> вариативное выполнение упражнений.</p> <p><i>Анализировать</i> технику опорных прыжков своих сверстников, <i>выявлять</i> типовые ошибки и активно <i>помогать</i> их исправлению</p> <p><i>Описывать</i> технику упражнений на гимнастическом бревне и <i>составлять</i> гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p><i>Оказывать</i> помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь <i>анализировать</i> их технику, <i>выявлять</i> ошибки и активно <i>помогать</i> в их исправлении</p> <p><i>Описывать</i> технику упражнений на гимнастической перекладине и <i>составлять</i> гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p><i>Оказывать</i> помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь <i>анализировать</i> их технику, <i>выявлять</i> ошибки и активно <i>помогать</i> в их исправлении</p>
--	---	--	---

3.2.2	<i>Легкая атлетика (5-6 кл. - 14 ч.; 7-9 кл. – 16 ч.)</i>	
	Беговые упражнения	<p>Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег</p>
	Прыжковые упражнения	<p>Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»</p>
	Метание малого мяча	<p>Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летающей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега</p>
		<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p>Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применять упражнения в метании малого мяча для развития</p>

		(с трех шагов)	физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности
3.2.3	<i>Лыжные гонки (14 ч)</i>		
	Передвижения на лыжах Подъемы, спуски, повороты, торможения	Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия Подъемы, спуски, повороты, торможения: поворот переступанием; подъем лесенкой; подъем елочкой; подъем полуёлочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором	Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха
3.2.4	<i>Спортивные игры (27 ч)</i>		
	Баскетбол. Игра по правилам	Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча;	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от

	<p>Волейбол. Игра по правилам</p>	<p>повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам</p> <p>Волейбол: нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам</p>	<p>ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно <i>относиться</i> к сопернику и <i>управлять</i> своими эмоциями.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха</p> <p>Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно <i>относиться</i> к сопернику и <i>управлять</i> своими эмоциями.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха</p> <p>Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов,</p>
	<p>Футбол. Игра по правилам</p>	<p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам</p>	

			<p>соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>
3.3	Прикладно-ориентированная физическая деятельность (2 ч)		
	<p>Прикладно ориентированная физическая подготовка</p>	<p>Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересеченной местности; спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); передвижение в вися на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствие с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий</p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.</p> <p>Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений</p>
3.4	Упражнения общеразвивающей направленности (5-6 кл. - 24 ч.; 7-9 кл. – 20 ч.)		
	<p>Общефизическая подготовка</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости</p>	<p>Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости</p> <p>Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.</p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики, составлять их содержание и планировать в</p>

	<p>Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).</p> <p>Развитие координации движений. Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.</p> <p>Развитие силы. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки); отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты; из положения лежа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из</p>	<p>системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики</p>
--	---	--

	<p>Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации</p>	<p>различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по методу подкачки); приседания на одной ноге пистолетом (с опорой на руку для сохранения равновесия).</p> <p>Развитие выносливости. Упражнения с неопределенными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по методу круговой тренировки). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов</p> <p>Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».</p> <p>Развитие силы. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без</p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки по легкой атлетике</p>
--	--	---	--

	<p>Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений; быстроты</p>	<p>него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.</p> <p>Развитие быстроты. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</p> <p>Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»)</p> <p>Развитие выносливости. Кроссовый бег и бег по пересеченной местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег с дополнительным отягощением на средние дистанции, в горку и с горки. Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Приседания с различной амплитудой и дополнительными отягощениями в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.</p> <p>Развитие силы. Комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы.</p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам</p>
--	--	--	---

	<p>Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений</p>	<p>Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки. Скоростной бег и прыжки с дополнительным отягощением (в различных направлениях и с различной амплитудой движений, из разных исходных положений). Многоскоки, спрыгивание-запрыгивание на месте и с продвижением вперед. Комплексы атлетической гимнастики. Полосы препятствий силовой направленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с перенесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной формы). Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, лесенкой, елочкой.</p> <p>Развитие координации движений. Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, перераспределением массы тела с одной ноги на другую). Передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей). Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.</p> <p>Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.</p> <p>Развитие быстроты. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением раз-</p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия баскетболом, составлять их содержание и планировать в</p>
--	---	---	--

	<p>личных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3-5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</p> <p>Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, змейкой, на месте с поворотом на 180 и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе</p> <p>Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражне-</p>	<p>системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки по баскетболу</p>
--	--	--

	<p>Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости</p>	<p>ния. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объемом времени.</p> <p>Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег «с тенью» (повторение движений партнера). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения</p> <p>Развитие быстроты. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), ускорениями, рывками, изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и змейкой). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями. дриблинг мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</p> <p>Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные</p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия футболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по футболу</p>
--	--	--	---

	<p>группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед).</p> <p>Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности</p>	
--	---	--

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

(Спортивные объекты и ресурс образовательного учреждения)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования	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. 5-9 классы	Д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.6	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.7	Методические издания по	Д	Методические пособия и

	физической культуре для учителей		рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д	
3.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
4	Технические средства обучения		
4.1	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3, а также магнитных записей
4.2	Рабочее место учителя	Д	Компьютер, принтер, проектор, экран, мультимедиа доска
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
<i>Гимнастика</i>			
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое напольное	Г	
5.3	Козел гимнастический	Г	
5.4	Конь гимнастический	Г	
5.5	Перекладина гимнастическая	Г	
5.6	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.7	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5.8	Комплект навесного оборудования	Г	В комплект входят перекладина, брусья, мишени для метания
5.9	Тяжелоатлетические гантели	Г	
5.10	Маты гимнастические	Г	
5.11	Мяч набивной (2 кг)	Г	
5.12	Мяч малый (теннисный)	К	
5.13	Скакалка гимнастическая	К	
5.14	Мяч малый (мягкий)	К	
5.15	Палка гимнастическая	К	

5.16	Обруч гимнастический	К	
5.17	Коврики массажные	Г	
<i>Легкая атлетика</i>			
5.18	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.19	Стойки для прыжков в высоту	Д	
5.20	Флажки разметочные на опоре	Г	
5.21	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
<i>Спортивные игры</i>			
5.22	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.23	Мячи баскетбольные	К	
5.24	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
5.25	Жилетки игровые с номерами	Г	
5.26	Сетка волейбольная	Д	
5.27	Мячи волейбольные	К	
5.28	Табло перекидное	Д	
5.29	Мячи футбольные	Г	
5.30	Компрессор для накачивания мячей	Д	
<i>Измерительные приборы</i>			
5.31	Тонومتر автоматический	Д	
5.32	Весы медицинские	Д	
5.33	Ростомер	Д	
5.34	Динамометр ручной	Г	
<i>Средства доврачебной помощи</i>			
5.35	Аптечка медицинская	Д	
<i>Дополнительный инвентарь</i>			
5.36	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	Д	Доска должна быть передвижная и легко перемещаться по спортивному залу
6.	Спортивные залы (кабинеты)		
6.1	Спортивный зал		С раздевалками для мальчиков и девочек, с туалетами для мальчиков и девочек
6.2	Зоны рекреации		Для проведения динамических пауз (перемен)
6.3	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
6.4	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
7	Пришкольный стадион (площадка)		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
7.3	Сектор для прыжков в высоту	Д	
7.4	Игровое поле для мини-футбола	Д	
7.5	Лыжная трасса	Д	С небольшими отлогими склонами

7.5	Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе	Д	
-----	---	---	--

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учетом средней наполняемости класса (26-30 учащихся). Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

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

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

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

Формой для занятий в спортивном зале, для занятий на улице, в бассейне, а также лыжным инвентарем обучающихся обеспечивают родители.

Внешний вид обучающегося на уроках физической культуры предполагает аккуратно прибранные волосы, полное отсутствие украшений (цепочек, браслетов, крестиков, сережек, колец, феничек, и пр.), ногти коротко острижены