Муниципальное общеобразовательное учреждение

Марковская основная общеобразовательная школа

Утверждена приказом

№ 92/5/01.10 от 02.09.2022г

Директор школы

_____ Е.В.Сергеева

Рабочая программа

по предмету **физическая культура**

для 6-9 класса основного общего образования

учитель физической культуры

Жижина Н.А

2022 – 2023 уч.год

Пояснительная записка

Рабочая программа «Физическая культура» для 5-9 классов разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (ст.11,12,13) от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, вступил в силу 01. 09. 2013 г.
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования»).
- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п. 67).
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. №189 г. Москва «Об утверждении СанПин 2.4.22821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях» Зарегистрирован в Минюсте РФ 3 марта 2011 г.
- Приказ Минобрнауки России № 576 от 8 июня 2015 г. «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253».
- Примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.
- Авторской комплексной программы «Физическая культура 5-9 классы» В.И. Ляха (М, «Просвещение», 2012 год).

Цель программы

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы

- Укрепить здоровье, улучшить осанку, выполнять профилактику для плоскостопия, содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению.
- Сформировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры.
- Овладеть школой движений.
- Развивать координационные (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционные (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способности.
- Формировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей.
- Выработать представление об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий.
- Сформировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
- Приобщить к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми; использовать их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- Воспитать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по учебному предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Личностные результаты 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 могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты 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 проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора, профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного 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;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- 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 ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного направления;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

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.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь, занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Основные направления воспитательной деятельности

1. **Гражданское воспитание** включает:
   - формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;
   - развитие культуры межнационального общения;
   - формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;
   - воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
   - развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
   - развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;

- формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- разработку и реализацию программ воспитания, способствующих правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов.

2. **Патриотическое воспитание** предусматривает:
   - формирование российской гражданской идентичности;
   - формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военно- патриотического воспитания;
   - формирование умения ориентироваться в современных общественно- политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
   - развитие уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества;
   - развитие поисковой и краеведческой деятельности, детского познавательного туризма.

3. **Духовно-нравственное воспитание** осуществляется за счет:
   - развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
   - формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;
   - развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;
   - содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;
   - оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.
4. **Эстетическое воспитание** предполагает:
   - приобщение к уникальному российскому культурному наследию, в том числе литературному, музыкальному, художественному, театральному и кинематографическому;
   - создание равных для всех детей возможностей доступа к культурным ценностям;

- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;
- приобщение к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы;
- популяризация российских культурных, нравственных и семейных ценностей;
- сохранение, поддержки и развитие этнических культурных традиций и народного творчества.

5. **Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия** включает:
   - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
   - формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
   - развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;
6. **Трудовое воспитание** реализуется посредством:
   - воспитания уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;
   - формирования умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;
   - развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
   - содействия профессиональному самоопределению, приобщения к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.
7. **Экологическое воспитание** включает:
   - развитие экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;
   - воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.

8. **Ценности научного познания** подразумевает:
   - содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей;
   - создание условий для получения детьми достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.

Во время учебного процесса в учебном предмете **«Основы духовно-нравственной культуры народов России» реализуются воспитательные задачи следующих направлений воспитательной работы:1. Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание; 3. Духовно-нравственное воспитание; 4. Эстетическое воспитание; 7. Экологическое воспитание*

Содержание учебного курса

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.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение 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.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

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.

Доврачебная 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, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

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 (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.

6 класс

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения.

Перестроение из одной шеренги в две.

Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении.

Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц:
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

Прогибание туловища, взмахи ногой.

Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;

- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

Ходьба

Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя.

Ходьба с крестным шагом.

Ходьба с выполнением движений рук на координацию.

Ходьба с преодолением препятствий.

Понятие о спортивной ходьбе.

Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом.

Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

Бег

Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.

Бег на 60 м с низкого старта.

Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30-40 см).

Беговые упражнения.

Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.

Эстафетный бег (100 м) по кругу.

Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3-6 раз); бег на отрезке 60 м – 2 раза за урок.

Кроссовый бег 300-500 м.

Прыжки

Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.

Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания.

Метание

Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2-3 м

и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных

положений.

Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола.

Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

Подвижные и спортивные игры

Баскетбол

Закрепление правил поведения при игре в баскетбол.

Основные правила игры. Остановка шагом.

Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.

Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.

Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.

Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу»,

«Борьба за мяч».

Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег – ловля мяча – остановка шагом – передача двумя руками от груди.

Бег с ускорением до 10 м (3-5 повторений за урок).

Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг.

Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8-15 раз).

Русская лапта

Игра по правилам.

Футбол

Игра по правилам.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м.

Подъем по склону прямо ступающим шагом.

Спуск с пологих склонов.

Повороты переступанием в движении.

Подъем «лесенкой» по пологому склону.

Торможение «плугом».

Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км.

Игры: «Кто дальше?», «Пятнашки простые», эстафеты.

Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики).

Контрольно-измерительные материалы

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 1.5 км – девочки, 2 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

7 класс

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения

Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счету на месте.

Повороты направо, налево при ходьбе на месте.

Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!».

Ходьба «змейкой», противоходом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц:
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

- наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер;
- сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно;
- различные взмахи.

Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;

- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

Ходьба

Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага.

Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

Бег

Бег с низкого старта; стартовый разбег.

Старты из различных положений;

Бег с ускорением и на время (60 м).

Бег на 40 м – 3-6 раз.

Бег на 60 м – 3 раза;

Бег на 100 м – 2 раза за урок.

Медленный бег до 4 мин.

Кроссовый бег на 500-1000 м.

Бег на 80 м с преодолением 3-4 препятствий. Встречные эстафеты.

Прыжки

Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см.

Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног.

Прыжки со скакалкой до 2 мин.

Многоскоки с места и с разбега на результат.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания – 40 см); движение рук и ног в полете.

Метание

Метание набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2-3 кг с места на дальность.

Метание в цель.

Метание малого мяча в цель из положения лежа.

Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

Подвижные и спортивные игры

Волейбол

Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол.

Предупреждение травматизма.

Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед.

Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны.

Игра: «Мяч в воздухе».

Учебная игра в волейбол.

Баскетбол

Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски.

Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой.

Остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча;

Ловля мяча двумя руками в движении.

Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

Передача мяча в парах и тройках.

Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с

остановкой и в движении.

Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения.

Сочетание приемов.

Ведение мяча с изменением направления – передача.

Ловля мяча в движении – ведение мяча – остановка – поворот – передача мяча.

Ведение мяча – остановка в два шага – бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча).

Ловля мяча в движении – ведение мяча – бросок мяча в корзину.

Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу.

Лыжная подготовка

Совершенствование двухшажного хода.

Одновременный одношажный ход.

Совершенствование торможения «плугом».

Подъем «полуелочкой», «полулесенкой ».

Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5-6 повторений за урок), 150-200 м (2-3 раза).

Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м.

Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель».

Контрольно-измерительные материалы

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2-3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 2 км – девочки, 2,5 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

8 класс

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения

Закрепление всех видов перестроений.

Повороты на месте и в движении.

Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал.

Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги.

Ходьба в различном темпе, направлениях.

Повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц:
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

- взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками;
- приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;

- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

Ходьба

Ходьба на скорость (до 15-20 мин).

Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м.

Ходьба группами наперегонки.

Ходьба по пересеченной местности до 1,5-2 км.

Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

Бег

Бег в медленном темпе до 8-12 мин.

Бег на: 100 м с различного старта.

Бег с ускорением; бег на 60 м – 4 раза за урок.

Бег на 100 м – 2 раза за урок.

Кроссовый 6ег на 500-1000 м по пересеченной местности.

Эстафета 4 по 100 м.

Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.

Прыжки

Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м.

Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом.

Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями.

Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10-15 с). Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега.

Тройной прыжок с места и с небольшого разбега.

Прыжок с разбега способом «перешагивание»: подбор индивидуального разбега.

Метание

Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат.

Метание в цель.

Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м.

Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время.

Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг со скачка в сектор.

Подвижные и спортивные игры

Волейбол

Техника приема и передачи мяча и подачи.

Наказания при нарушениях правил игры.

Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений.

Верхняя прямая передача в прыжке.

Верхняя прямая подача.

Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление).

Блок (ознакомление).

Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3-5 серий по 5-10 прыжков в серии за урок). Многоскоки.

Упражнения с набивными мячами.

Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Передача мяча в зонах 6-3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1-2-3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи.

Подачи нижняя и верхняя прямые.

Баскетбол

Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо.

Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.

Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.

Ведение мяча с обводкой препятствий.

Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди.

Подбирание отскочившего мяча от щита.

Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз).

Упражнения с набивными мячами (2-3 кг).

Выпрыгивание вверх с доставанием предмета.

Прыжки со скакалкой до 2 мин.

Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении.

Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола.

Лыжная подготовка

Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека.

Правила соревнований по лыжным гонкам.

Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов.

Одновременный двухшажный ход.

Поворот махом на месте.

Комбинированное торможение лыжами и палками.

Обучение правильному падению при прохождении спусков.

Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (3-5 повторений за урок – девочки, 5-7 – мальчики), на кругу 150-200 м (1-2 – девочки, 2-3 – мальчики).

Передвижение на лыжах в медленном темпе до 2-3 км.

Контрольно-измерительные материалы

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2-3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 2 км – девочки, 3 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

9 класс

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения

Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы.

Размыкание в движении на заданный интервал.

Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц:
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;

- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

- пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена;
- сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

Ходьба

Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.

Прохождение отрезков от 100 до 200 м.

Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км.

Фиксированная ходьба.

Бег

Бег на скорость 100 м.

Бег на 60 м - 4 раза за урок; на 100 м – 3 раза за урок.

Эстафетный бег с этапами до 100 м.

Медленный бег до 10-12 мин.

Совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м).

Бег на средние дистанции (800 м).

Кросс: мальчики – 1000 м; девушки – 800 м.

Прыжки

Специальные упражнения в высоту и в длину.

Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги».

Совершенствование всех фаз прыжка.

Метание

Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100-150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность.

Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг со скачка в сектор.

Подвижные и спортивные игры

Волейбол

Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться.

Прием мяча у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении;

верхняя прямая подача. Блокирование мяча.

Прямой нападающий удар через сетку с шагом.

Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3-6 по 5-10 раз).

Баскетбол

Понятие о тактике игры; практическое судейство.

Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой).

Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола.

Лыжная подготовка

Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах,

биатлон).

Правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям.

Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад снаружи, спуск в средней и высокой стойке.

Преодоление бугров и впадин.

Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.

Прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок.

Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности.

Контрольно-измерительные материалы

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 3 км – девочки, 4 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

Тематическое планирование

№ раздела	Название раздела	Количество часов				Основные направления воспитательной деятельности
		6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	
1	«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»	1	3	3	2	Трудовое воспитание , Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 6,5
2	«Знания о физической культуре»	3	3	3	3	Эстетическое воспитание, Патриотическое воспитание 4,2
3	«Физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	1	1	1	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия , Трудовое воспитание, Духовно-нравственное воспитание 5,6,3

4	«Легкая атлетика»	18	15	15	14	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия , Трудовое воспитание, Духовно-нравственное воспитание 5,6,3
5	«Гимнастика с основами акробатики»	13	13	13	13	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия , Трудовое воспитание , Духовно-нравственное воспитание 5, 6,3
6	«Лыжная подготовка»	12	12	13	12	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия , Трудовое воспитание, Духовно-нравственное воспитание 5,6,3
7	«Спортивные игры (русская лапта)»	3	-	-	-	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия , Трудовое воспитание, Духовно-нравственное воспитание 5,6,3
8	«Спортивные игры (баскетбол)»	10	13	12	13	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия , Трудовое воспитание, Духовно-нравственное воспитание 5,6,3
9	«Спортивные игры (волейбол)»	5	4	4	4	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия , Трудовое воспитание, Духовно-нравственное воспитание,5,6,3
10	«Спортивные игры (футбол)»	2	-	-	-	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия , Трудовое воспитание,

						Духовно-нравственное воспитание 5,6,3
11	«Основы единоборств (теория)»	-	4	4	4	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия , Трудовое воспитание, Духовно-нравственное воспитание 5,6,3
Всего часов:		**68**	**68**	**68**	**66**	

**В тематическом планировании в разделе «Основные направления воспитательной деятельности» указаны номера направлений воспитательной деятельности, задачи которых реализуются во время учебного процесса в учебном предмете «Физической культуре».*

6 класс

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Количество часов
1 четверть			
Знания о физической культуре			**1**
1	2.09	Возрождение Олимпийских игр и Олимпийского движения.	**1**
Легкая атлетика			**5**
2	8.09	ТБ на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег. Бег с ускорением 40-50 м.	**1**
3	9.09	Техника финиширования. Бег на результат 60 м. Подвижная игра: «Гонка мячей».	**1**
4	15.09	Техника бега на средние дистанции (бег до 500 м.).	**1**
5	16.09	Упражнения на развитие общей выносливости. Бег до 800 м. Подвижная игра: «Всадники».	**1**
6	22.09	Преодоление препятствий прыжковым бегом. Круговая тренировка.	**1**
Спортивные игры (футбол)			**2**
7	23.09	ТБ на уроках по футболу. Удары по мячу. Остановка катящегося мяча.	**1**
8	29.09	Ведение мяча. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	**1**

Легкая атлетика			**3**
9	30.09	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	**1**
10	**6.10**	Сочетание с отталкиванием для прыжка в длину. Подвижная игра: «Вызов номеров».	**1**
11	**7.10**	Соревнования по прыжкам в высоту с 3-5 шагов разбега.	**1**
Спортивные игры (волейбол)			**5**
12	13.10	ТБ на уроках по волейболу. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками.	**1**
13	14.10	Прием и передача мяча двумя руками снизу (в парах). Игра в волейбол.	**1**
14	20.10	Передача мяча сверху двумя руками над собой. Подвижная игра: «Не урони мяч».	**1**
15	21.10	Нижняя прямая подача в парах. Подвижная игра: «Мяч над головой».	**1**
16	27.10	Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии.	**1**
2 четверть			
Способы двигательной (физкультурной) деятельности			**1**
17	9.11	Банные процедуры, их цель, задачи, связь с укреплением здоровья человека.	**1**
Гимнастика с основами акробатики			**13**
18	**10.11**	ТБ на уроках гимнастики. Висы. Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор.	**1**
19	16.11	Сед ноги врозь (м), вис присев (д). Упражнения на развитие силовых способностей.	**1**
20	**17.11**	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.).	**1**
21	23.11	Комплекс упражнений с обручем (5-6 упражнений). Эстафеты.	**1**
22	**24.11**	Два кувырка вперед слитно. Лазанье по канату в три приема. «Мост» из положения стоя (с помощью).	**1**
23	30.11	Комбинация общеразвивающих упражнений с мячом. Лазанье по канату в два приема.	**1**

24	1.12	Упражнения на гимнастическом бревне (д), на гимнастической перекладине (м).	**1**
25	7.12	Комбинации упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. З**ачетные** комбинации.	**1**
26	8.12	Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости.	**1**
27	**14.12**	Упражнения на параллельных брусьях (м), на разновысоких брусьях (д).	**1**
28	15.12	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей с набивными мячами.	**1**
29	21.12	Упражнения на гимнастических брусьях. Упражнения на развитие силовых способностей.	**1**
30	**22.12**	Ритмическая гимнастика. Танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной).	**1**
Знания о физической культуре			**1**
31	**28.12**	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	**1**
Физкультурно-оздоровительная деятельность			**1**
32		Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.	**1**
3 четверть			
Лыжная подготовка			**12**
33	**12.01**	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Подбор лыжного инвентаря.	**1**
34	**18.01**	Передвижения на лыжах. Скользящий шаг. Виды лыжного спорта.	**1**
35	19.01	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	**1**
36	**25.01**	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	**1**
37	26.01	Одновременный одношажный ход – основной вариант. Прохождение дистанции 2 км.	**1**

38	1.02	Одновременный одношажный ход скоростной вариант. Прохождение дистанции 2 км.	**1**
39	2.02	Соревнования на дистанции 2 км. Правила соревнований по лыжным гонкам.	**1**
40	8.02	Подъемы «елочкой» и «лесенкой». Техника спусков в основной и низкой стойке.	**1**
41	9.02	Техника торможения «плугом» и «упором». Подвижная игра: «Остановка рывком».	**1**
42	15.02	Поворот «упором». Прохождение дистанции 2 км с преодолением препятствий.	**1**
43	16.02	Прохождение отрезков 3*300 м с соревновательной скоростью.	**1**
44	22.02	Игры на склоне. «Эстафета с передачей палок». Упражнения на развитие координации.	**1**
Знания о физической культуре			**1**
45	1.03	Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека.	**1**
Спортивные игры (баскетбол)			**7**
46	2.03	ТБ на уроках по баскетболу. Правила игры. Стойка и перемещение игрока.	**1**
47	9.03	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол.	**1**
48	10.03	Ловля мяча после отскока от пола. Остановка двумя шагами.	**1**
49	15.03	Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли мяча. Игра (2*2, 3*3).	**1**
50	16.03	Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением.	**1**
51	22.03	Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли мяча. Игра (2*2, 3*3).	**1**
52	23.03	Ведение мяча с разной высотой отскока. Упражнения на развитие быстроты.	**1**
4 четверть			
Спортивные игры (баскетбол)			**3**

53	5.04	Перехват мяча. Позиционное нападение (5:0). Игра по упрощенным правилам.	**1**
54	6.04	Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2*1).	**1**
55	12.04	Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом (2*1).	**1**
Спортивные игры (русская лапта)			**3**
56	13.04	ТБ на уроках по русской лапте. Удары битой по мячу.	**1**
57	19.04	Ловля в сочетании с передачей мяча. Спортивная подготовка.	**1**
58	20.04	Осаливания. Финты. Выбор упражнений для развития выносливости.	**1**
Легкая атлетика			**10**
59	26.04	Бег со стартом из разных исходных положений. Круговая тренировка.	**1**
60	27.04	Техника бега на средние дистанции (бег до 1000 м.).	**1**
61	4.05	Бег в равномерном темпе до 10 мин. Бег по пересеченной местности.	**1**
62	11.05	Бег с препятствиями. Упражнения на развитие выносливости.	**1**
63	12.05	Кроссовая подготовка. Бег 1200 м. Упражнения на развитие выносливости.	**1**
64	17.05	Техника приземления, отталкивания при выполнении прыжка в длину способом «согнув ноги».	**1**
65	18.05	Прыжки в длину с 7-9 беговых шагов. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	**1**
66	24.05	Метание теннисного мяча с места на дальность. Упражнения на развитие силовых способностей.	**1**
67	25.05	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1*1 м. с расстояния 8-10 м.	**1**
68	31.05	Метание малого мяча с 4-5 беговых шагов на дальность и заданное расстояние.	**1**

7 класс

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Количество часов
1 четверть			
Способы двигательной (физкультурной) деятельности			**1**
1	6.09	Подготовка к занятиям физической культурой.	**1**
Легкая атлетика			**8**
2	7.09	ТБ на уроках легкой атлетики. Бег на короткие дистанции. Низкий старт.	**1**
3	13.09	Низкий старт. Бег с ускорением 30 м. Подвижная игра: «Салки мячом».	**1**
4	14.09	Соревнования в беге на 60 м. Равномерный бег 5 мин.	**1**
5	20.09	Техника бега на средние дистанции. Бег 200-300 м.	**1**
6	21.09	Соревнования по прыжкам в длину с разбега. Подвижная игра: «Вызов номеров».	**1**
7	27.09	Техника и тактика бега на средние дистанции. Бег 400 м., 2*400 м.П\Р	**1**
8	28.09	Метание малого мяча. Соревнования в беге на 1000 м. Подвижная игра: «Защищай мяч».	**1**
9	4.10	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Полоса препятствий.	**1**
Спортивные игры (баскетбол)			**6**
10	**5.10**	ТБ на уроках по баскетболу. Взаимодействие в парах. Броски в кольцо.	**1**
11	**11.10**	Бросок из-под кольца. Ведение мяча. Двусторонняя игра 3*3, 4*4.	**1**
12	12.10	Игра в защите. Ловля и передача мяча от груди. Преследование игрока.	**1**
13	18.10	Ведение мяча правой и левой рукой. Выбивание	**1**

		мяча.	
14	19.10	Игра в нападении. Позиционная атака. Передвижение игрока без мяча.	**1**
15	25.10	Техника поворотов с мячом на месте. Учебная игра.	**1**
Знания о физической культуре			**1**
16	26.10	Олимпийское движение в России. Выдающиеся спортсмены на Олимпийских играх.	**1**
2 четверть			
Физкультурно-оздоровительная деятельность			**1**
17	9.11	Комплекс упражнений при нарушениях опорно-двигательного аппарата.	**1**
Способы двигательной (физкультурной) деятельности			**1**
18	**12.11**	Организация досуга средствами физической культуры.	**1**
Гимнастика с основами акробатики			**13**
19	16.11	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.	**1**
20	**19.11**	Висы. Кувырок назад в «полушпагат» (д). Два кувырка назад слитно (м).	**1**
21	23.11	Комплекс ОРУ. Вис на гимнастической стенке (с согнутыми ногами, прогнувшись).	**1**
22	**26.11**	Прыжок через козла в ширину (высота 100-115 см (м), 105-110 см (д)).	**1**
23	30.11	Акробатика. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.	**1**
24	**3.12**	Комбинации в акробатике. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой.	**1**
25	**7.12**	Кувырок вперед в стойку на голове с согнутыми ногами (м), кувырок после выпада вперед (д). П\Р	**1**
26	**10.12**	Упражнения на гимнастическом бревне (д), на гимнастической перекладине (м).	**1**
27	**14.12**	Упражнения на равновесие. Комплекс упражнений на развитие координации.	**1**

28	17.12	Силовые упражнения. Отжимания в упоре лежа с опоры разной высоты.	**1**
29	21.12	Ритмическая гимнастика. Упражнения со скакалкой для динамических пауз.	**1**
30	**24.12**	Комплекс упражнений с булавами (д), гантелями (м).	**1**
31	**28.12**	Силовые упражнения с отягощениями и весом собственного тела.	**1**
Знания о физической культуре			**1**
32	**11.01**	Россияне призеры и победители Олимпийских игр.	**1**
3 четверть			
Знания о физической культуре			**1**
33	**14.01**	Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.	**1**
Лыжная подготовка			**12**
34	**18.01**	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Подвижные игры на лыжах.	**1**
35	21.01	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности (1км).	**1**
36	**25.01**	Попеременный двухшажный ход.	**1**
37	28.01	Бег на лыжах на короткие дистанции (до 500 м.) с максимальной скоростью.	**1**
38	1.02	Одновременный бесшажный ход.	**1**
39	4.02	Передвижения с чередованием ходов (4*250 м.). Лыжные эстафеты.	**1**
40	8.02	Переход с одного способа передвижения на другой (переход без шага).	**1**
41	11.02	Одновременный одношажный ход. Лыжные эстафеты.	**1**
42	15.02	Прохождение отрезков дистанции с ускорением (5*100 м.).	**1**
43	18.02	Повороты переступанием. Равномерное передвижение до 10 мин.	**1**

44	22.02	Поворот переступанием на спуске различной крутизны.	**1**
45	25.02	Соревнования по лыжным гонкам (2 км.) на результат.П\Р	**1**
Спортивные игры (баскетбол)			**7**
46	1.03	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Игровые задания 3:3.	**1**
47	4.03	Бросок двумя руками снизу в движении. Тактика свободного нападения.	**1**
48	11.03	Ведение мяча с изменением скорости направления и высоты отскока.	**1**
49	15.03	Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.	**1**
50	18.03	Взаимодействия через заслон. Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок.	**1**
51	22.03	Упражнения на развитие быстроты: выпрыгивание вверх.	**1**
52	25.03	Учебная игра. Игра в баскетбол по правилам.	**1**
4 четверть			
Способы двигательной (физкультурной) деятельности			**1**
53	5.04	Планирование занятий физической культурой. Личная гигиена.	**1**
Спортивные игры (волейбол)			**4**
54	8.04	ТБ на уроках по волейболу. Эстафеты с элементами волейбола.	**1**
55	12.04	Верхняя передача мяча. Подвижная игра: «Пасовка волейболистов».	**1**
56	15.04	Приём снизу двумя руками. Техника нижней подачи.	**1**
57	19.04	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Учебная игра по правилам.	**1**
Основы единоборств (теория)			**4**
58	22.04	Виды единоборств. Многообразие спортивных единоборств.	**1**

59	26.04	Страховка и самостраховка при падении. Подвижная игра: «Петушиные бои».	**1**
60	29.04	Специальные упражнения в движении для развития вестибулярного аппарата.	**1**
61	4.05	Передвижение вперед, назад, влево, вправо в стойке. Прыжки на короткой скакалке.	**1**
Легкая атлетика			**7**
62	6.05	Техника эстафетного бега по кругу. Подвижная игра: «Снайперы».	**1**
63	13.05	Метание мяча на дальность с 4 -5 шагов разбега. Подвижная игра: «Мяч под ногами».	**1**
64	17.05	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Фазы прыжка в длину.	**1**
65	20.05	Соревнования по прыжкам в длину с разбега на результат (6 попыток).	**1**
66	24.05	Соревнования по метанию малого мяча на дальность на результат (3 попытки).	**1**
67	27.05	Спринтерский бег. Бег 30, 40 и 60 м.П\Р	**1**
68	31.05	Прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Подвижные игры.	**1**

8 класс

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Количество часов
1 четверть			
Способы двигательной (физкультурной) деятельности			**1**
1	6.09	Физическая культура в современном обществе. Предупреждение травматизма.	**1**
Легкая атлетика			**8**
2	7.09	ТБ на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег. Низкий старт.	**1**

3	13.09	Высокий старт. Бег 60 м. Равномерный бег 5 мин.	**1**
4	14.09	Бег с максимальной скоростью с высокого старта 40-60 м.	**1**
5	20.09	Бег 200-300 м. Равномерный бег 7 мин. Игра в футбол.	**1**
6	21.09	Техника эстафетного бега по кругу. Подвижная игра: «Вызов номеров».	**1**
7	27.09	Соревнования в беге на 1000 м. Подвижная игра: «Защищай мяч».	**1**
8	28.09	Полоса препятствий. Техника метания малого мяча с разбега.	**1**
9	4.10	Прыжок в высоту с разбега. Подвижная игра: «Защищай товарища».	**1**
Спортивные игры (баскетбол)			**6**
10	**5.10**	ТБ на уроках по баскетболу. Взаимодействие в паре: «отдай и выйди».	**1**
11	**11.10**	Бросок из-под кольца. Штрафной бросок. Двусторонняя игра 3*3.	**1**
12	12.10	Преследование игрока владеющего мячом. Вырывание и выбивание мяча.	**1**
13	18.10	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	**1**
14	19.10	Ведение на месте с «раскачкой». Позиционная атака.	**1**
15	25.10	Техника поворотов с мячом на месте. Учебная игра.	**1**
Знания о физической культуре			**1**
16	26.10	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	**1**
2 четверть			
Физкультурно-оздоровительная деятельность			**1**
17	9.11	Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры.	**1**
Способы двигательной (физкультурной) деятельности			**1**
18	**12.11**	Комплекс упражнений для развития силы рук, силы ног.	**1**

Гимнастика с основами акробатики			**13**
19	16.11	ТБ на уроках гимнастики. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!».	**1**
20	**19.11**	Акробатика. Вис на гимнастической стенке. Эстафеты с предметами.	**1**
21	23.11	Кувырок назад в «полушпагат» (д). Два кувырка назад слитно (м).	**1**
22	**26.11**	Строевые упражнения. Висы. Комплекс ОРУ.	**1**
23	30.11	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д).	**1**
24	**3.12**	Опорный прыжок. Лазанье по шесту в два приема.	**1**
25	**7.12**	Акробатика. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.	**1**
26	**10.12**	Стойка на голове и руках (м). Кувырки вперед и назад (д).	**1**
27	**14.12**	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д).	**1**
28	17.12	Равновесие на одной ноге (ласточка) (д), вис на согнутых ногах (м).	**1**
29	21.12	Комбинации на гимнастическом бревне (д), упражнения на гимнастической перекладине (м).	**1**
30	**24.12**	Ритмическая гимнастика. Танцевальные шаги. Комбинации шагов.	**1**
31	**28.12**	Силовые упражнения с отягощениями и весом собственного тела.	**1**
Знания о физической культуре			**1**
32	**11.01**	Адаптивная физическая культура. Упражнения для разминки.	**1**
3 четверть			
Знания о физической культуре			**1**
33	**14.01**	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	**1**
Лыжная подготовка			**13**

34	**18.01**	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Оказание первой помощи при обморожениях.	**1**
35	21.01	Попеременный двухшажный ход. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.	**1**
36	**25.01**	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме средней интенсивности (1,5 км.).	**1**
37	28.01	Бег на лыжах на короткие дистанции (до 500 м.).	**1**
38	1.02	Лыжная гонка на 1500 м. Упражнения на «растяжку».	**1**
39	4.02	Переход с одного способа передвижения на другой (переход без шага).	**1**
40	8.02	Лыжные эстафеты. Прохождение отрезков дистанции с ускорением (5*100 м.).	**1**
41	11.02	Поворот переступанием. Передвижение на лыжах 1 км.	**1**
42	15.02	Поворот переступанием на спуске. Передвижение на лыжах до 2 км.	**1**
43	18.02	Соревнования по лыжным гонкам на 3 км на результат.	**1**
44	22.02	Подъем «лесенкой» и «елочкой». Спуск в основной стойке. Торможение «плугом».	**1**
45	25.02	Разновидности конькового хода. Техника конькового хода.	**1**
46	1.03	Прохождение коньковым ходом без использования лыжных палок.	**1**
Спортивные игры (баскетбол)			**6**
47	4.03	Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча.	**1**
48	11.03	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	**1**
49	15.03	Упражнение на развитие быстроты: выпрыгивание вверх, доставание ориентиров правой и левой рукой.	**1**
50	18.03	Позиционное нападение через заслон: «Пик-н-ролл».	**1**

		Игра в мини-баскетбол.	
51	22.03	Позиционное нападение через скрестный выход.	**1**
52	25.03	Учебная игра. Игра в баскетбол по правилам.	**1**
4 четверть			
Способы двигательной (физкультурной) деятельности			**1**
53	5.04	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.	**1**
Спортивные игры (волейбол)			**4**
54	8.04	ТБ на уроках по волейболу. Перемещение в стойке игрока.	**1**
55	12.04	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	**1**
56	15.04	Приём мяча снизу двумя руками. Техника нижней подачи.	**1**
57	19.04	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Упражнения на развитие силы.	**1**
Основы единоборств (теория)			**4**
58	22.04	ТБ на уроках по единоборствам. Специальные упражнения в движении.	**1**
59	26.04	«Перекат» через левое и правое плечо, падение на спину, падение влево и вправо.	**1**
60	29.04	Захваты и освобождение от них. Прыжки на короткой скакалке.	**1**
61	4.05	Удары руками и защита от них. Подвижная игра: «Пятнашки».	**1**
Легкая атлетика			**7**
62	6.05	Равномерный бег. Старты из различных положений. Многоскоки.	**1**
63	13.05	Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Подвижная игра «Снайперы».	**1**
64	17.05	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Фазы прыжка в длину.	**1**
65	20.05	Прыжок в длину с разбега на результат.	**1**
66	24.05	Метание малого мяча на результат. ОРУ с	**1**

		использованием резиновых жгутов.	
67	27.05	Техника спринтерского бега. Прыжковые упражнения.	**1**
68	31.05	Бег 30, 40, 60 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	**1**

9 класс

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Количество часов
1 четверть			
Физкультурно-оздоровительная деятельность			**1**
1	5.09	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	**1**
Легкая атлетика			**8**
2	7.09	ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт. Спринтерский бег.	**1**
3	12.09	Равномерный бег 5 мин. Прыжки в длину с места.	**1**
4	14.09	Бег с максимальной скоростью с высокого старта 40-60 м.	**1**
5	19.09	Бег 200-300м. Равномерный бег 7мин.	**1**
6	21.09	Прыжок в длину с разбега на результат. Эстафетный бег.	**1**
7	26.09	Метания малого мяча. Соревнования в беге на 1000 м.П\Р	**1**
8	28.09	Полоса препятствий. Упражнения для гибкости плечевого сустава.	**1**
9	3.10	Полоса препятствий. Подвижная игра: «Защищай товарища».	**1**
Спортивные игры (баскетбол)			**6**
10	**5.10**	ТБ на уроках по баскетболу. Броски с ближней и средней дистанции в кольцо.	**1**

11	**10.10**	Бросок из-под кольца. Штрафной бросок. Двусторонняя игра 3*3, 4*4.	**1**
12	12.10	Игра в обороне. Упражнения на развитие силы.	**1**
13	17.10	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Выбивание мяча.	**1**
14	19.10	Игра в нападении. Передвижения игрока без мяча.	**1**
15	24.10	Техника поворотов с мячом на месте. Учебная игра.	**1**
Знания о физической культуре			**1**
16	26.10	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	**1**
2 четверть			
Способы двигательной (физкультурной) деятельности			**1**
17	9.11	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий.	**1**
Гимнастика с основами акробатики			**13**
18	**10.11**	ТБ на уроках гимнастики. ОРУ для плечевых и локтевых суставов.	**1**
19	16.11	Вис на гимнастической стенке. Эстафеты с предметами.	**1**
20	**17.11**	Кувырок назад в «полушпагат» (д), два кувырка назад слитно (м).	**1**
21	23.11	Акробатика. Вис на гимнастической стенке (с согнутыми ногами, прогнувшись).	**1**
22	**24.11**	Опорный прыжок. Лазанье по шесту в два приема.	**1**
23	30.11	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д).	**1**
24	**1.12**	Прыжок через козла в ширину (высота 100-115 см (м), 105-110 (д)).	**1**
25	**7.12**	Длинный кувырок, стойка на голове и руках (м), кувырки вперед и назад (д).	**1**
26	**8.12**	Комбинации в акробатике. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. П\Р	**1**
27	**14.12**	Упражнения на гимнастическом бревне (д), на гимнастической перекладине (м).	**1**

28	15.12	Подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой перекладине (д).	**1**
29	21.12	Ритмическая гимнастика. Комбинации шагов.	**1**
30	**22.12**	Общеразвивающие упражнения. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.	**1**
Знания о физической культуре			**2**
31	**28.12**	Адаптивная физическая культура. Упражнения для разминки (обычной, спортивной).	**1**
32	**11.01**	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	**1**
3 четверть			
Лыжная подготовка			**12**
33	**12.01**	ТБ на уроках по лыжной подготовке. История лыжного спорта.	**1**
34	**18.01**	Попеременный двухшажный ход. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.	**1**
35	19.01	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме средней интенсивности (1,5 км).	**1**
36	**25.01**	Бег на лыжах на короткие дистанции (до 500 м.) с максимальной скоростью.	**1**
37	26.01	Соревнования по лыжным гонкам 1500 м. на результат.	**1**
38	1.02	Переход с одного способа передвижения на другой (переход без шага).	**1**
39	2.02	Лыжные эстафеты без палок. Упражнения на лыжах со сменой ходов.	**1**
40	8.02	Повороты переступанием на спуске. Передвижение на лыжах 1 км. П\Р	**1**
41	9.02	Равномерное передвижение до 10 мин. Поворот переступанием на спуске различной крутизны.	**1**
42	15.02	Лыжная гонка на 2,5 км. Заминка.	**1**
43	16.02	Подъемы «лесенкой», «елочкой». Спуск в основной стойке.	**1**
44	22.02	Техника конькового хода. Игры и эстафеты на	**1**

		лыжах.	
Спортивные игры (баскетбол)			**7**
45	1.03	Тактика свободного нападения. Игра в мини-баскетбол.	**1**
46	2.03	Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча.	**1**
47	9.03	Взаимодействие в парах и тройках. Упражнения на развитие силы.	**1**
48	10.03	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	**1**
49	15.03	Позиционное нападение через заслон. «Пик-н-ролл». Игра в мини-баскетбол.	**1**
50	16.03	Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.	**1**
51	22.03	Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. Игра в баскетбол по правилам.	**1**
Способы двигательной (физкультурной) деятельности			**1**
52	23.03	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	**1**
4 четверть			
Спортивные игры (волейбол)			**4**
53	5.04	ТБ на уроках по волейболу. Техника верхней прямой подачи.	**1**
54	6.04	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	**1**
55	12.04	Техника нижней подачи. Подвижная игра: «Пасовка волейболистов».	**1**
56	13.04	Нижний приём мяча. Верхняя прямая подача.	**1**
Основы единоборств (теория)			**4**
57	19.04	ТБ на уроках по единоборствам. Техника безопасного падения.	**1**
58	20.04	Страховка и самостраховка при падении. Специальные упражнения в движении.	**1**
59	26.04	Захваты и освобождение от них. Виды захватов.	**1**

60	27.04	Удары руками и защита от них. Подвижная игра: «Пятнашки».	**1**
Легкая атлетика			**6**
61	4.05	Пробегание коротких отрезков с высокой интенсивностью.	**1**
62	5.05	Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Подвижная игра «Снайперы».	**1**
63	11.05	Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Мяч под ногами».	**1**
64	12.05	Дифференцированный зачет: метание малого мяча.	**1**
65	17.05	Дифференцированный зачет: бег на 2000 м.	**1**
66	18.05	Дифференцированный зачет: подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой перекладине (д).	**1**
67	17.05	Бег с максимальной скоростью с высокого старта 40-60 м.	
68	18.05	Бег 200-300м. Равномерный бег 7мин.	

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечание
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)			

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечание
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре.	1	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала).
1.2.	Примерная программа по физической культуре начального общего образования по физической культуре.	1	
1.3.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура».	10	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек.
1.4.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению.	5	В составе библиотечного фонда.
1.5.	Методические издания по физической культуре для учителей.	3	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе».
Технические средства обучения			
2.1.	Аудио-центр с системой озвучивания спортивных залов и площадок.	1	Аудио-центр с возможностью использования аудиодисков, CD R, CD RW, MP3, а также магнитных записей.
2.2.	Мегафон.	1	
2.3.	Мультимедийный компьютер.	1	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт дисков, аудио-

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечание
			видео входы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных).
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование			
Гимнастика			
3.1.	Стенка гимнастическая.	10	
3.2.	Бревно гимнастическое высокое.	1	
3.3.	Козел гимнастический.	1	
3.4.	Конь гимнастический.	1	
3.5.	Брусья гимнастические, разновысокие.	1	
3.6.	Брусья гимнастические, параллельные.	1	
3.7.	Кольца гимнастические, с механизмом крепления.	1	
3.8.	Канат для лазания, с механизмом крепления.	1	
3.9.	Мост гимнастический подкидной.	1	
3.10.	Скамейка гимнастическая жесткая.	4	
3.11.	Коврик гимнастический.	30	
3.12.	Маты гимнастические.	10	
3.13.	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг).	5	

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечание
3.14.	Мяч малый (теннисный).	3	
3.15.	Скакалка гимнастическая.	15	
3.16.	Мяч малый (мягкий).	5	
3.17.	Палка гимнастическая.	20	
3.18.	Обруч гимнастический.	7	
3.19.	Секундомер.	1	
Легкая атлетика			
4.1.	Планка для прыжков в высоту.	2	
4.2.	Стойки для прыжков в высоту.	5	
4.3.	Барьеры л/а тренировочные.	5	
4.4.	Рулетка измерительная (10м; 50м).	1	
Спортивные игры			
5.1.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой.	2	
5.2.	Мячи баскетбольные.	10	
5.3.	Стойки волейбольные универсальные.	2	
5.4.	Сетка волейбольная.	1	
5.5.	Мячи волейбольные.	7	
5.6.	Мячи футбольные.	5	
5.7.	Компрессор для накачивания мячей.	1	
Туризм			
6.1.	Палатки туристские (двух местные).	25	

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечание
6.2.	Рюкзаки туристские.	25	
6.3.	Комплект туристский бивуачный.	25	
Средства доврачебной помощи			
7.1.	Аптечка медицинская.	1	
Спортивные залы (кабинеты)			
8.1.	Спортивный зал игровой, гимнастический.	1	С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
8.2.	Кабинет учителя.	1	Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды.
8.3.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.	2	Включает в себя: стеллажи, контейнеры.
Пришкольный стадион (площадка)			
9.1.	Легкоатлетическая дорожка.	1	
9.2	Сектор для прыжков в длину.	1	
9.3.	Сектор для прыжков в высоту	1	
9.4.	Игровое поле для футбола (мини-футбола).	1	
9.5.	Площадка игровая баскетбольная.	1	
9.6.	Площадка игровая волейбольная.	1	
9.7.	Гимнастический городок.	1	

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечание
9.8.	Полоса препятствий.	1	
9.9.	Лыжная трасса.	1	С небольшими отлогими склонами.