ФГОС
ИННОВАЦИОННАЯ ШКОЛА

ПРОГРАММА КУРСА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
5—9 классы

Автор-составитель Т.В. Андрюхина

Соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту

Москва
«Русское слово»

УДК 372.016:796*05/09(073)
ББК 74.267.5
П78

Автор-составитель
кандидат педагогических наук *Т.В. Андрюхина*

П78 **Программа** курса «Физическая культура». 5—9 классы / авт.-сост. Т.В. Андрюхина. — М.: ООО «Русское слово — учебник», 2022. — 64 с. — (ФГОС. Инновационная школа).

ISBN 978-5-533-02200-2

Программа курса «Физическая культура» создана в соответствии с требованиями ФГОС, Примерной образовательной программой основного общего образования и Концепцией преподавания учебного предмета «Физическая культура».

В программе раскрыто содержание курса «Физическая культура» для основной школы, реализованное в учебниках С.В. Гурьева «Физическая культура» для 5—7 и 8—9 классов.

Программа адресована преподавателям физической культуры общеобразовательных учреждений, в том числе школ, гимназий, лицеев, а также методистам, специалистам системы повышения квалификации.

УДК 372.016:796*05/09(073)
ББК 74.267.5

© Т.В. Андрюхина, 2022
© ООО «Русское слово — учебник», 2022

ISBN 978-5-533-02200-2

Учебно-методическое издание
ФГОС
Инновационная школа

ПРОГРАММА КУРСА

Физическая культура. 5—9 классы

Автор-составитель
Андрюхина Татьяна Владимировна

Редакторы *Т.М. Наумова, Е.Ю. Петухова*
Художественный редактор *С.Н. Якубовский*
Корректор *Л.И. Базылевич*
Вёрстка *И.Е. Колгарёва*

Подписано в печать 19.08.21. Формат 60×90/16. Бумага офсетная.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 4,0. Тираж 500 экз. Изд. № 17927_20. Заказ

ISBN 978-5-533-02200-2

ООО «Русское слово — учебник».
115035, Москва, Овчинниковская наб., д. 20, стр. 2.
Тел.: (495) 969-24-54, (499) 689-02-65
(отдел реализации и интернет-магазин).
Вы можете приобрести книги в интернет-магазине:
www.russkoe-slovo.ru e-mail: zakaz@russlo.ru

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика учебного предмета

Цели и задачи курса

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область, согласно ФГОС, ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель учебного предмета «Физическая культура» — формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, в самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своём предметном содержании направлен на:

• реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

• реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, с учётом особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

• соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

• расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, на всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

• усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях при составлении режима дня, при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Формы организации учебного процесса по курсу

Основные формы организации образовательного процесса по предмету — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом

уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы, а учитель активно пользуется своими методическими разработками.

Отличительные особенности уроков с образовательно-познавательной направленностью:

- продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в неё включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально;
- в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объёма учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок имеет целевую направленность, то всё учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи;
- продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, лёгкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т.п.).

В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности уроков с образовательно-обучающей направленностью:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углублённое разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется с учётом следующей последовательности: 1) развитие гибкости, координации движений, быстроты; 2) развитие силы (скоростно-силовых и собственно силовых способностей); 3) развитие выносливости (общей и специальной).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В основной школе такие уроки проводятся преимущественно как целевые и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объёмов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объёма и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и её влиянии на развитие систем организма. Кроме этого, на уро-

ках с образовательно-тренировочной направленностью учащихся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам её регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительные особенности уроков с образовательно-тренировочной направленностью:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;
- планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7—9 мин);
- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд/мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд/мин) режимов;
- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

Место предмета в учебном плане

Согласно учебному плану, на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 340 ч из расчёта 2 ч в неделю, 510 ч при 3 ч в неделю. Вместе с тем для реализации творческих программ и инновационных разработок учителей, их индивидуальных педагогических технологий и подходов программа предусматривает выделение определённого объёма учебного времени — 20% от объёма времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Ценностные ориентиры

Согласно Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура», основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования ак-

тивное 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.

Характеристика курса

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает три основных учебных раздела: «Физическая культура как область знаний» (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 «Физическая культура как область знаний» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История и современное развитие физической культуры», «Современные представления о физической культуре (основные понятия)» 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 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 объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Изучая её, дети знакомятся с комплексами упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающими коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также с упражнениями 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 средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта. Процесс овладения ими отражается с учётом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность» 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 своё образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предполагает организацию целенаправленной подготовки учащихся и включает упражнения на развитие основных физических качеств — силы, быстроты, выносливости, гибкости, коор-

динации движений, ловкости. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку её 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.

При планировании учебного материала по базовым видам спорта допускается в бесснежных районах РФ заменять освоение темы «Лыжные гонки» углублённым изучением содержания других тем. В свою очередь, тему «Плавание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием за счёт регионального или школьного компонента.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребёнком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трём базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

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 двигатель-

ной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в процессе физического совершенствования.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры это:

- 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 это:

- 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 это:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристические 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 это:

• красивая (правильная) осанка, умение её длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

• правильное телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• культура движения (умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо).

В области коммуникативной культуры это:

• 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 партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры это:

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье 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 навыками 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. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного про-

цесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры это:

• 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 (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры это:

• 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 это:

• 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 это:

• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канона-

ми, 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 это:

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

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

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

В области физической культуры это:

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, навыками их планирования и разработки;

• 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» и применяется при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры это:

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

• знание 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 это:

• 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 это:

• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объёме;

• 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 индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры это:

• 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 это:

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно 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 это:

• 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 занятия и индивидуальных особенностей организма;

• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Тематическое планирование

Разделы программы	340 ч (2 ч/нед)	510 ч (3 ч/нед)
Раздел 1. Физическая культура как область знаний		
1.1. История и современное развитие физической культуры	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий
1.2. Современные представления о физической культуре (основные понятия)		
1.3. Физическая культура человека		
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Непосредственно на практических занятиях физической культурой, по ходу выполнения упражнений, при самостоятельных занятиях физической культурой	Непосредственно на практических занятиях физической культурой, по ходу выполнения упражнений, при самостоятельных занятиях физической культурой
2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой		
Раздел 3. Физическое совершенствование		
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	В режиме учебного дня и учебной недели	В режиме учебного дня и учебной недели

Окончание таблицы

Разделы программы	**340 ч (2 ч/нед)**	**510 ч (3 ч/нед)**
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	340 ч	510 ч
3.2.1. Гимнастика с основами акробатики	70 ч	105 ч
3.2.2. Лёгкая атлетика	90 ч	110 ч
3.2.3. Лыжные гонки (конькобежная подготовка, кроссовая подготовка)	60 ч	100 ч
3.2.4. Спортивные игры	90 ч	140 ч
3.2.5. Элементы атлетической гимнастики и базовой аэробики (плавание, туристическая подготовка)	30 ч	55 ч
3.3. Упражнения общеразвивающей направленности	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений
3.4. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность		

Содержание курса

Всего: 340 ч при 2 ч в неделю / 510 ч при 3 ч в неделю

Тема	Содержание	Требования к уровню подготовки учащихся
Раздел 1. Физическая культура как область знаний		
1.1. История физической культуры		
Олимпийские игры древности	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр	**Характеризовать** Олимпийские игры древности как явление культуры, **раскрывать** содержание и правила соревнований
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
История зарождения олимпийского движения в России	Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх	**Раскрывать** причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, **характеризовать** историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе

Продолжение таблицы

Тема	Содержание	Требования к уровню подготовки учащихся
Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных 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.	**Объяснять,** чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России
Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре	Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития	**Объяснять** причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре
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

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)	Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение; требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)	**Определять** пеший туристический поход как форму активного отдыха, **характеризовать** основные признаки его организации и проведения
1.2. Современное представление о физической культуре (основные понятия)		
Физическое развитие человека	Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные её характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки. Правила составления комплексов упражнений	**Руководствоваться** правилами профилактики нарушения осанки, **подбирать** и **выполнять** упражнения по профилактике её нарушения и по её коррекции
Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием 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	**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

Продолжение таблицы

Тема	Содержание	Требования к уровню подготовки учащихся
Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий систематической подготовкой	**Планировать** самостоятельные занятия физической подготовкой, **определять** содержание и объём времени для каждой из частей занятий
Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели	Техника движений и её 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 её освоения в самостоятельных занятиях
Всестороннее и гармоничное физическое развитие	Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом	**Раскрывать** понятие всестороннего и гармоничного физического развития, **характеризовать** его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена
Адаптивная физическая культура	Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления	**Обосновывать** целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, **раскрывать** содержание и направленность занятий

Спортивная подготовка	Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования	**Раскрывать** понятие спортивной подготовки, **характеризовать** её отличия от физической и технической подготовки
Профессионально-прикладная физическая подготовка	Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования	**Определять** задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, **раскрывать** её специфическую связь с трудовой деятельностью человека
1.3. Физическая культура человека		
Здоровье и здоровый образ жизни	Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек	**Раскрывать** понятие здорового образа жизни, **выделять** его основные компоненты и **определять** их взаимосвязь со здоровьем человека
Режим дня, его основное содержание и правила планирования	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности	**Определять** назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. **Использовать** правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий

Продолжение таблицы

Тема	Содержание	Требования к уровню подготовки учащихся
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования	Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур	**Определять** дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, **руководствоваться** правилами безопасности при их проведении
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности), этических норм поведения	**Характеризовать** качества личности и **обосновывать** возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой
Коррекция 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
Восстановительный массаж	Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Техника выполнения простейших приёмов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила проведения сеансов массажа и гигиенические требования к ним	**Характеризовать** основные приёмы массажа, **организовывать** и **проводить** самостоятельные сеансы

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
Первая медицинская помощь во время занятий физической культурой и спортом	Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типичных травм и причины их возникновения	**Оказывать** доврачебную помощь во время занятий физической культурой и спортом
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой		
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**
Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней	Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.	**Отбирать** состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, **определять** последовательность их выполнения и дозировку

Продолжение таблицы

Тема	Содержание	Требования к уровню подготовки учащихся
зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен)	Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств)	
Планирование занятий физической культурой	Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом 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
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение основных частей занятий, 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
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. Оценка эффективности занятий физической культурой		
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). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (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, **измерять** её разными способами
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений	**Тестировать** развитие основных физических качеств и **соотносить** их с показателями физического развития, **определять** приросты этих показателей по учебным четвертям и **соотносить** их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. **Оформлять** дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности

Продолжение таблицы

Тема	Содержание	Требования к уровню подготовки учащихся
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок)	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 её освоения
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб	Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки	**Измерять** резервные возможности организма и **оценивать** результаты измерений
Раздел 3. Физическое совершенствование		
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность		
Оздоровительные формы занятий в режи-	Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комп-	Самостоятельно **осваивать** упражнения с различной оздоровительной направленностью и **составлять** из них соответ-

ме учебного дня и учебной недели	лексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения	ствующие комплексы, **подбирать** дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния организма. **Выполнять** упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, **осуществлять** контроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры	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)	С учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья **выполнять** упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, **осуществлять** контроль за физической нагрузкой во время этих занятий
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью		
3.2.1. Гимнастика с основами акробатики		
Организующие команды и приёмы	Организующие команды и приёмы: построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага	**Знать и различать** строевые команды, чётко **выполнять** строевые приёмы

Продолжение таблицы

Тема	Содержание	Требования к уровню подготовки учащихся
Акробатические упражнения и комбинации	Акробатические упражнения: кувырок вперёд 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; перекат вперёд в упор присев; из упора лёжа 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	**Описывать** технику акробатических упражнений и **составлять** акробатические комбинации из числа разученных упражнений. **Осваивать** технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их **исправлять**. **Оказывать** помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, **уметь анализировать** их технику выполнения упражнений, **выявлять** ошибки и активно **помогать** их исправлению
Ритмическая гимнастика (девочки)	Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики. Зачётные комбинации	Самостоятельно **осваивать** упражнения ритмической гимнастики, **составлять** из них комбинации и **выполнять** их под музыкальное сопровождение

Опорные прыжки	Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги	**Описывать** технику опорных прыжков и **осваивать** её, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности. **Демонстрировать** вариативное выполнение упражнений. **Анализировать** технику опорных прыжков своих сверстников, **выявлять** типовые ошибки и активно **помогать** их исправлению
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперёд, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачётные комбинации	**Описывать** технику упражнений на гимнастическом бревне и **составлять** гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. **Осваивать** технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. **Оказывать** помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, **уметь анализировать** их технику, **выявлять** ошибки и активно **помогать** в их исправлении

Продолжение таблицы

Тема	Содержание	Требования к уровню подготовки учащихся
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)	Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя ногами переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) вперёд, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) ногой назад; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе; из размахивания в висе подъём разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперёд соскок; зачётная комбинация	**Описывать** технику упражнений на гимнастической перекладине и **составлять** гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. **Осваивать** технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. **Оказывать** помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, **уметь анализировать** их технику, **выявлять** ошибки и активно **помогать** в их исправлении
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких	Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): наскок в упор; передвижение вперёд на руках; передвижение на руках прыжками; из упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги в стороны переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках; из седа ноги врозь кувырок вперёд в сед ноги врозь; соскоки махом вперёд и махом назад с опорой на жердь. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок на нижнюю жердь; из упора на	**Описывать** технику упражнений на гимнастических брусьях, **составлять** гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. **Осваивать** технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. **Оказывать** помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений,

брусьях (девочки)	нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую сторону); наскок на верхнюю жердь в вис; в висе на верхней жерди размахивание изгибами; из виса на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону; махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди в вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь; из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди; зачётные упражнения	**уметь анализировать** их технику, **выявлять** ошибки и активно **помогать** в их исправлении
3.2.2. Лёгкая атлетика		
Беговые упражнения	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 (протяжённость дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег	**Описывать** технику выполнения беговых упражнений, **осваивать** её самостоятельно, **выявлять** и **устранять** характерные ошибки в процессе освоения. **Демонстрировать** вариантные выполнения беговых упражнений. **Применять** беговые упражнения для развития физических качеств, **выбирать** индивидуальный режим физической нагрузки, **контролировать** её по частоте сердечных сокращений. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения бего-

Продолжение таблицы

Тема	Содержание	Требования к уровню подготовки учащихся
		вых упражнений, **соблюдать** правила безопасности. **Включать** беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой
Прыжковые упражнения	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом согнув ноги; прыжок в высоту с разбега способом перешагивание; прыжок в длину с разбега способом прогнувшись	**Описывать** технику выполнения прыжковых упражнений, **осваивать** её самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. **Демонстрировать** вариантные выполнения прыжковых упражнений. **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. **Включать** прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой

Метание малого мяча	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 (летящей) мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов)	**Описывать** технику метания малого мяча разными способами, **осваивать** её самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. **Применять** упражнения в метании малого мяча для развития 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. Лыжные гонки**		
Передвижения на лыжах	Передвижения 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	**Описывать** технику передвижения на лыжах, **осваивать** её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Моделировать** способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, **применять** передвижения 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.

Продолжение таблицы

Тема	Содержание	Требования к уровню подготовки учащихся
		Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, **использовать** передвижения на лыжах в организации активного отдыха
Подъёмы, спуски, повороты, торможения	Подъёмы, спуски, повороты, торможения: поворот переступанием; подъём лесенкой; подъём ёлочкой; подъём 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	**Применять** техники подъёмов, спусков, поворотов, торможений во время передвижения на лыжах
Конькобежная подготовка		
Конькобежная подготовка	Бег по повороту. Поворот кругом в движении. Торможение переступанием. Старт. Бег на скорость по прямой и по повороту. Бег по большой и малой дорожке с переходом на прямую. Бег с маховыми движениями рук и махом одной руки. Вход в поворот и выход из поворота. Бег по большому и малому повороту. Бег по дистанции	**Описывать** технику выполнения упражнений, **осваивать** её самостоятельно, **выявлять** и **устранять** характерные ошибки в процессе освоения. **Оказывать** помощь сверстникам в освоении новых элементов конькобежной подготовки, **уметь анализировать** их технику, **выявлять** ошибки и активно **помогать** в их исправлении. **Демонстрировать** выполнение техники конькобежной подготовки

Кроссовая подготовка		
Кроссовая подготовка	Ходьба и бег по пересечённой местности. Бег в гору и под гору. Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий на местности. Спрыгивание с препятствий. Бег по пересечённой местности с изменением направления. Преодоление полос препятствий. Кросс от 1 до 5 км	**Описывать** технику выполнения бега по пересечённой местности, **осваивать** её самостоятельно, **выявлять** и **устранять** характерные ошибки в процессе освоения. **Применять** кроссовую подготовку для развития общей выносливости
3.2.4. Спортивные игры		
Баскетбол	Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с оббеганием 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; повороты с мячом на месте; тактические действия; подстраховка; личная опека. Игра по правилам	**Организовывать** совместные занятия баскетболом со сверстниками, **осуществлять** судейство игры. **Описывать** технику игровых действий и приёмов, **осваивать** их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, **соблюдать** правила безопасности. **Моделировать** технику игровых действий и приёмов, **варьировать** её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

Продолжение таблицы

Тема	Содержание	Требования к уровню подготовки учащихся
		Выполнять правила игры, уважительно **относиться** к сопернику и **управлять** своими эмоциями. **Определять** степень утомления организма во время игровой деятельности, **использовать** игровые действия баскетбола для развития физических качеств. **Применять** правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, **использовать** игру в баскетбол в организации активного отдыха
Волейбол	Волейбол: нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; приём и передача двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; приём 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	**Организовывать** совместные занятия волейболом со сверстниками, **осуществлять** судейство игры. **Описывать** технику игровых действий и приёмов, **осваивать** их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, **соблюдать** правила безопасности. **Моделировать** технику игровых действий и приёмов, **варьировать** её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

		Выполнять правила игры, уважительно **относиться** к сопернику и **управлять** своими эмоциями. **Применять** правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, **использовать** игру в волейбол в организации активного отдыха
Футбол	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма 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	**Организовывать** совместные занятия футболом со сверстниками, **осуществлять** судейство игры. **Описывать** технику игровых действий и приёмов, **осваивать** их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, **соблюдать** правила безопасности. **Моделировать** технику игровых действий и приёмов, **варьировать** её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. **Выполнять** правила игры, уважительно **относиться** к сопернику и **управлять** своими эмоциями. **Применять** правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, **использовать** игру в футбол в организации активного отдыха

Продолжение таблицы

Тема	Содержание	Требования к уровню подготовки учащихся
*3.2.5. Элементы атлетической гимнастики и базовой аэробики***		
Элементы атлетической гимнастики	Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранным весом. Силовые упражнения с использованием веса собственного тела. Силовые упражнения с использованием веса партнёра и спортивных снарядов	**Знать и различать** элементы атлетической гимнастики. **Описывать** технику выполнения упражнений, **осваивать** её самостоятельно, **выявлять** и **устранять** характерные ошибки в процессе освоения. **Составлять** из упражнений комбинации и **выполнять** их. **Оказывать** помощь сверстникам в освоении новых элементов атлетической гимнастики, **уметь анализировать** их технику, **выявлять** ошибки и активно **помогать** в их исправлении. **Демонстрировать** выполнение упражнений атлетической гимнастики. **Применять** упражнения атлетической гимнастики для развития силы
Элементы базовой аэробики	Базовые движения. Сочетания и вариации базовых движений. Выполнение базовых движений в различных плоскостях. Выполнение двигательных композиций	**Знать и различать** элементы базовых движений. **Описывать** технику выполнения упражнений, **осваивать** её самостоятельно,

		выявлять и **устранять** характерные ошибки в процессе освоения. **Составлять** из упражнений комбинации и **выполнять** их. **Оказывать** помощь сверстникам в освоении новых элементов движений базовой аэробики, **уметь анализировать** их технику, **выявлять** ошибки и активно **помогать** в их исправлении
Плавание		
Освоение техники плавания	Специальные упражнения для изучения плавания кролем на груди, спине, брассом. Старты, повороты; ныряние ногами и головой. Плавание изученными способами	**Описывать** технику выполнения упражнений, **осваивать** её самостоятельно, **выявлять** и **устранять** характерные ошибки в процессе освоения. **Оказывать** помощь сверстникам в освоении новых элементов плавания, **уметь анализировать** их технику, **выявлять** ошибки и активно **помогать** в их исправлении. **Демонстрировать** выполнение техники плавания кролем на груди, спине, брассом

Продолжение таблицы

Тема	Содержание	Требования к уровню подготовки учащихся
Туристическая подготовка		
Туристическая подготовка	Обеспечение безопасности при проведении туристических походов. Топография и ориентирование в туристическом походе. Техника и тактика движения в походе. Препятствия на маршруте и техника их преодоления. Туристское снаряжение	**Организовывать** совместные туристические походы. **Описывать** технику и тактику движения в походе, топографию и ориентирование в туристическом походе. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики движения в походе, техники преодоления препятствий на маршруте, **соблюдать** правила безопасности. **Применять** правила подбора одежды для туристических походов, **использовать** туристические походы в организации активного отдыха
3.3. Упражнения общеразвивающей направленности		
Общефизическая подготовка	Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости	**Организовывать и проводить** самостоятельные занятия физической подготовкой, **составлять** их содержание и планировать их в системе занятий физической культурой. **Выполнять** нормативы физической подготовки

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости	*Развитие гибкости.* Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. 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). *Развитие координации движений.* Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей кувырки (вперёд, 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.	**Организовывать и проводить** самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики, **составлять** их содержание и **планировать** их в системе занятий физической культурой. **Выполнять** нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики

Продолжение таблицы

Тема	Содержание	Требования к уровню подготовки учащихся
	Развитие силы. Подтягивание в висе и отжимание в упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимание в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки с взмахом рук); метание набивного мяча из 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). *Развитие выносливости.* Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в ре-	

	жиме 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	
Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений	*Развитие выносливости.* Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой 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. *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 поочерёдно. Бег	**Организовывать и проводить** самостоятельные занятия лёгкой атлетикой, **составлять** их содержание и **планировать** в системе занятий физической культурой. **Выполнять** нормативы физической подготовки по лёгкой атлетике

Продолжение таблицы

Тема	Содержание	Требования к уровню подготовки учащихся
	с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальными отягощениями на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки. *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. *Развитие координации движений.* Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»)	

Лыжные гонки. Конькобежная подготовка. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты	*Развитие выносливости.* Кроссовый бег и бег по пересечённой 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 (коньках) с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. *Развитие силы.* Комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы. 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 вперёд. Комплексы атлетической гимнастики. Полосы препятствий силовой	**Организовывать и проводить** самостоятельные занятия лыжными гонками, **составлять** их содержание и **планировать** их в системе занятий физической культурой. **Выполнять** нормативы физической подготовки по лыжным гонкам

Продолжение таблицы

Тема	Содержание	Требования к уровню подготовки учащихся
	направленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с перенесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной формы). Передвижения на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, лесенкой, ёлочкой. *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. *Развитие быстроты.* Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе	

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений	*Развитие быстроты.* Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных 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 добавлением ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). 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 вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	**Организовывать** и **проводить** самостоятельные занятия баскетболом, **составлять** их содержание и **планировать** их в системе занятий физической культурой. **Выполнять** нормативы физической подготовки по баскетболу

Продолжение таблицы

Тема	Содержание	Требования к уровню подготовки учащихся
	Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд, по кругу, змейкой, на месте с поворотом на 180 и 360 градусов. 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 полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе. *Развитие выносливости.* Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени.	

	Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег «с тенью» (повторение движений партнёра). 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	
Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости	*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 вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и змейкой). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360 градусов. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд.	**Организовывать** и **проводить** самостоятельные занятия футболом, **составлять** их содержание и **планировать** их в системе занятий физической культурой. **Выполнять** нормативы физической подготовки по футболу

Продолжение таблицы

Тема	Содержание	Требования к уровню подготовки учащихся
	Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, дриблинг мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. *Развитие силы.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд). *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	

3.4. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность		
Прикладно-ориентированные упражнения	Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересечённой местности; спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на неё; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоём при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приёма (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); передвижение в висе 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; подъёмы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий	**Организовывать** и **проводить** самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, **составлять** их содержание и **планировать** в системе занятий физической культурой. **Владеть** вариативным выполнением прикладных упражнений, **перестраивать** их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. **Применять** прикладные упражнения для развития физических качеств, **контролировать** физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. **Преодолевать** трудности и **проявлять** волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений

* Часы, предусмотренные программой на лыжную подготовку, можно заменить конькобежной или кроссовой подготовкой.

** Часы, предусмотренные программой на атлетическую гимнастику и базовую аэробику, можно заменить плаванием или туристической подготовкой.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество[1]	Примечание
1.1	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования	Д	Входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета физической культуры (спортивного зала)
1.2	Примерная основная образовательная программа основного общего образования	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	К	Учебники должны быть включены в Федеральный перечень учебников
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] Д — демонстрационный материал (1 экземпляр).
К — комплект (на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса).
Г — комплект, необходимый для практической работы в группах.

1.7	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	***Демонстрационные печатные пособия***		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
2.3	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
3	***Экранно-звуковые пособия***		
3.1	Видеоролики 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	Телевизор	Д	Телевизор не менее 72 см по диагонали

Продолжение таблицы

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество[1]	Примечание
4.2	DVD-проигрыватель	Д	
4.3	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков DVD, MP3; USB-накопители
4.4	Радиомикрофон	Д	
4.5	Мегафон	Д	
4.6	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт-дисков, аудио- и видео-входы-выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащён акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных)
4.7	Сканер	Д	
4.8	Принтер лазерный	Д	
4.9	Копировальный аппарат	Д	Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
4.10	Цифровая видеокамера	Д	Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения

4.11	Цифровая фотокамера	Д	
4.12	Мультимедиапроектор	Д	
4.13	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальные размеры 1,25×1,25
5	***Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование***		
Гимнастика			
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое напольное	Г	
5.3	Бревно гимнастическое высокое	Г	
5.4	Козёл гимнастический	Г	
5.5	Конь гимнастический	Г	
5.6	Перекладина гимнастическая	Г	
5.7	Брусья гимнастические разновысокие	Г	
5.8	Брусья гимнастические параллельные	Г	
5.9	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
5.10	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.11	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г	

Продолжение таблицы

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество[1]	Примечание
5.12	Скамейка гимнастическая мягкая	Г	
5.13	Комплект навесного оборудования	Г	В комплект входят перекладина, брусья, мишени для метания
5.14	Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей	Г	
5.15	Скамья атлетическая вертикальная	Г	
5.16	Скамья атлетическая наклонная	Г	
5.17	Стойка для штанги	Г	
5.18	Штанги тренировочные	Г	
5.19	Гантели наборные	Г	
5.20	Вибрационный тренажёр М.Ф. Агашина	Г	
5.21	Коврик гимнастический	К	
5.22	Станок хореографический	Г	
5.23	Акробатическая дорожка	Г	
5.24	Маты гимнастические	Г	

5.25	Мяч набивной (1, 2, 3 кг)	Г	
5.26	Мяч малый (теннисный)	К	
5.27	Скакалка гимнастическая	К	
5.28	Мяч малый (мягкий)	К	
5.29	Палка гимнастическая	К	
5.30	Обруч гимнастический	К	
5.31	Коврики массажные	Г	
5.32	Секундомер настенный с защитной сеткой	Д	
5.33	Пылесос	Д	Для влажной уборки зала и спортивного инвентаря
5.34	Сетка для переноса малых мячей	Д	
Лёгкая атлетика			
5.35	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.36	Стойки для прыжков в высоту	Д	
5.37	Барьеры легкоатлетические тренировочные	Г	
5.38	Секундомер	Д	
5.39	Флажки разметочные на опоре	Г	

Продолжение таблицы

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество[1]	Примечание
5.40	Измеритель установки планки для прыжков в высоту	Д	
5.41	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
5.42	Рулетка измерительная (10, 50 м)	Д	
5.43	Номера нагрудные	К	
5.44	Маты поролоновые	Г	
	Спортивные игры		
5.45	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.46	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
5.47	Мячи баскетбольные	Г	
5.48	Сетка для переноса и хранения баскетбольных мячей	Д	
5.49	Жилетки игровые с номерами	К	

5.50	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.51	Сетка волейбольная	Д	
5.52	Мячи волейбольные	Г	
5.53	Сетка для переноски и хранения волейбольных мячей	Д	
5.54	Табло перекидное	Д	
5.55	Ворота для мини-футбола	Д	
5.56	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
5.57	Мячи футбольные	Г	
5.58	Номера нагрудные	К	
5.59	Компрессор для накачивания мячей	Д	
Туризм			
5.60	Палатки туристские (двухместные)	Г	
5.61	Рюкзаки туристские	Г	
5.62	Комплект туристский бивуачный	Д	
Измерительные приборы			
5.63	Пульсометр	Г	

Продолжение таблицы

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество[1]	Примечание
5.64	Шагомер электронный	Г	
5.65	Комплект динамометров ручных	Д	
5.66	Динамометр становой	Д	
5.67	Ступенька универсальная (для степ-теста)	Г	
5.68	Тонометр автоматический	Д	
5.69	Весы медицинские с ростомером	Д	
Средства доврачебной помощи			
5.70	Аптечка медицинская	Д	
Дополнительный инвентарь			
5.71	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	Д	Доска должна быть передвижная и легко перемещаться по спортивному залу

6	***Спортивные залы (кабинеты)***		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.2	Спортивный зал гимнастический		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.3	Зоны рекреации		Для проведения динамических пауз (перемен)
6.4	Кабинет учителя		Включает рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает стеллажи, контейнеры
7	***Пришкольный стадион (площадка)***		
7.1	Легкоатлетические дорожки	Д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	

Окончание таблицы

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество[1]	Примечание
7.3	Сектор для прыжков в высоту	Д	
7.4	Сектор для метания малого мяча	Д	
7.5	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
7.6	Площадка игровая баскетбольная	Д	
7.7	Площадка игровая волейбольная	Д	
7.8	Гимнастический городок	Д	
7.9	Полоса препятствий	Д	
7.10	Лыжная трасса	Д	С небольшими отлогими склонами