

**Рабочая программа основного общего образования по физической
культуре
Муниципального автономного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа №1»**

СОДЕРЖАНИЕ

№	Элементы Рабочей программы	страницы
1.	Пояснительная записка	3
2.	Общая характеристика учебного предмета	6
3.	Описание места учебного предмета в учебном плане	8
4.	Ценностные ориентиры содержания учебного предмета	10
5.	Общие учебные умения, навыки и способы деятельности	11
6.	Содержание учебного материала:	12
	7 класс	13
	8 класс	15
	9 класс	18
7.	Планируемые результаты освоения учебного предмета	20
8.	Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения рабочей программы	23
9.	Приложение:	
	Календарно-тематический план	
	7 класс 7а, 7б, 7в	
	8 класс 8а, 8б, 8в	
	9 класс 9а, 9б, 9в	

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе государственного стандарта основного общего образования.

Рабочая программа определяет обязательную часть учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение.

Рабочая программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе и предусматривает сохранение единого образовательного пространства, преемственность в задачах между уровнями образования, предупреждение учебных перегрузок, соблюдение общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Рабочая программа не задает жесткого объема содержания образования, не разделяет его по годам обучения и не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания данная программа не сковывает творческой инициативы учителя, сохраняет ему широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов организации учебного процесса.

Цель Рабочей программы: создать условия для планирования, организации и управления учебным процессом по освоению обучающимися курса физической культуры основного общего образования в полном объеме.

Задачи:

1. Обеспечить получение всеми участниками образовательного процесса представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами физической культуры.
2. Определить конкретное содержание, объем, примерный порядок изучения тем с учетом особенностей учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся.

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана программа:

- Федеральный компонент государственного стандарта общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 05 марта 2004 г. №1089 (с изменениями от 24 января 2012 г. № 39).
- Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы общеобразовательных учреждений РФ, утвержденный приказом Минобрнауки России от 09 марта 2004г. № 1312.
- Примерная программа основного общего образования по физической культуре, созданная на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию

при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

- Устав Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №1».
- Основная образовательная программа основного общего образования Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №1».
- Положение о Рабочей программе учебного предмета, курса, дисциплин (модулей), утвержденное приказом директора МАОУ СОШ №1 от 31.12.2014 №701.

Структура документа

Рабочая программа содержит следующие разделы:

- Пояснительная записка.
- Общая характеристика учебного предмета.
- Описание места учебного предмета в учебном плане.
- Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.
- Содержание учебного материала по классам
- Планируемые результаты обучения и освоения курса биологии основного общего образования.
- Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения Рабочей программы.
- Приложение.

Вклад учебного предмета в общее образование

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

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

Программа составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования, авторской программы В. И. Лях, А. А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (М.: Просвещение, 2011)

Настоящая Рабочая программа ориентирована на использование учебников:

- «Физическая культура» 5-6-7 классы: для общеобразовательных организаций, М.Я. Виленского, 3 –е изд. Москва «Просвещение» 2014г

- «Физическая культура» 8-9 класс для общеобразовательных организаций, В.И. Лях 2 –е изд. Москва «Просвещение», 2014г

Обоснование выбора программы.

Программа выбрана в соответствии с федеральным компонентом Государственного образовательного стандарта, комплексной программы основного общего образования по физической культуре и является логическим продолжением изучения предмета на уровне начального общего образования. Рабочая программа построена с учётом принципов системности, научности, доступности и преемственности; способствует формированию ключевых компетенций обучающихся; обеспечивает условия для реализации практической направленности, учитывает возрастную психологию обучающихся.

В программе установлена оптимальная последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса.

Согласно учебному плану, программа ориентирована на обучение детей 10–15 лет и составлена с учётом их возрастных особенностей. Период полового созревания вносит серьёзные изменения в жизнь ребёнка, нарушает внутреннее равновесие, влечёт новые переживания, влияет на взаимоотношения мальчиков и девочек. При организации учебного процесса учтена такая психологическая особенность данного возраста, как избирательность внимания. Дети легко откликаются на необычные, захватывающие уроки и внеклассные дела, но быстрая переключаемость внимания не даёт им возможность сосредоточиться долго на одном и том же деле.

Дети в этом возрасте склонны к спорам и возражениям, особенностью их мышления является его критичность. У ребят появляется своё мнение, которое они стараются демонстрировать как можно чаще, заявляя о себе.

Этот возраст благоприятен для творческого развития обучающимся нравится решать проблемные ситуации, находить сходства и различия, определять причину и следствие, самому решать проблему, участвовать в дискуссии, отстаивать и доказывать свою правоту.

Особое внимание уделяется познавательной активности обучающихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе. Это предполагает более широкое использование нетрадиционных форм уроков, в т. ч. методики деловых и ролевых игр, проблемных дискуссий, межпредметных интегрированных уроков и т. д.

В основу **организации образовательного процесса** положены следующие подходы и технологии:

- ✓ технологии полного усвоения; технологии обучения на основе решения задач; технологии обучения на основе схематичных и знаковых моделей; технология проблемного обучения (авторы А. М. Матюшкин, И. Я. Ленер, М. И. Махмутов); технология поэтапного формирования знаний (автор П. Я. Гальперин); технология «имитационные игры»; технология опорных схем (автор В. Ф. Шаталов); технология развивающего обучения (автор Л. В. Занков);

технология эвристического обучения; тренинговые технологии, проектные технологии, диалоговые технологии, «задачный» подход; компетентностный подход; деятельностный подход; технология творческого обучения.

Данные технологии обучения физической культуре:

- вовлекают каждого обучающегося в процесс само - и соуправления своим развитием;
- способствует раскрепощению в каждом обучающемся творческого потенциала и развитию его потребностей и способностей в преобразовании окружающей действительности и самого себя;
- пробуждает деятельное начало, пронизывающее все формы работы с детьми, которое позволяет строить образовательный процесс не на пассивно - содержательной ноте, а в форме диалога и творчески как для учителя, так и для ученика.

Формы организации учебного процесса:

индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые, парные, коллективные, фронтальные, классные и внеклассные.

Типы уроков:

урок изучения нового
урок применения знаний и умений
урок обобщения и систематизации знаний
урок проверки и коррекции знаний и умений
комбинированный урок
урок – зачет

Методы обучения:

- ✓ методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности: словесный (диалог, рассказ и др.); наглядный (опорные схемы, слайды и др.); практический (упражнения, решение задач, моделирование и др.); исследовательский; самостоятельной работы; работы под руководством преподавателя; дидактическая игра;
- ✓ методы стимулирования и мотивации: интереса к учению; долга и ответственности в учении;
- ✓ методы контроля и самоконтроля в обучении.

Срок реализации Рабочей программы: 2016-2017 учебный год

Регламент прав и обязанностей участников образовательного процесса

Соблюдение прав и обязанностей участников образовательного процесса является необходимым условием реализации целей образования.

Обучающиеся имеют право: на выбор уровня изучения физической культуры; на честную и объективную оценку результатов образовательной деятельности; на обеспечение учебными пособиями и другими средствами обучения; на различные виды внеучебной деятельности; на дополнительные занятия, психолого-педагогическую помощь.

Обучающиеся обязаны выполнять Правила для учащихся; соблюдать Устав школы.

Родители имеют право: на информирование о существующих учебных программах и их содержании; на информирование о результатах выполнения учебной программы; на участие в определении индивидуальной образовательной программы для своего ребенка; на консультативную помощь; на апелляцию в случае несогласия с оценкой образовательных достижений ребенка. Родители обязаны создать условия, необходимые для успешной образовательной деятельности детей.

Учитель имеет право: на выбор учебных пособий; на информационное и методическое обеспечение; на выбор образовательных технологий; на применение санкций при невыполнении учащимися своих обязанностей, не противоречащих основным принципам и методам педагогики и психологии, Уставу школы.

Учитель обязан: создать условия, гарантирующие возможность успешной образовательной деятельности всем учащимся.

Общая характеристика учебного предмета

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Рабочая программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Задачи физического воспитания учащихся основной школы направлены на то, чтобы:

- содействовать гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки, развитию устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычку соблюдения личной гигиены;
- обучать основам базовых видов двигательных действий;
- развивать координационные (ориентирование в пространстве, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и

дифференцирования основных параметров движений) и кондиционные (скоростные и скоростно-силовые качества, выносливость, сила, гибкость) способности;

- формировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развивать волевые и нравственные качества;
- вырабатывать представление о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углублять представление об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдать правила техники безопасности во время занятий, оказывать первую помощь при травмах;
- воспитывать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время.

В комплексной авторской программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка).

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

В основе содержания обучения физической культуре лежит овладение обучающимися следующими видами компетенций: общекультурной, учебно-познавательной, коммуникативной, социальной, личностной .

Проявление ключевых компетенций в процессе образования в области физической культуры		
Ключевые компетенции	Социальная значимость	Личностная значимость
1. Общекультурная	Познание культурно-исторических основ физической культуры, осознание роли физической культуры в формировании способности к достижению всестороннего физического и духовного развития, здорового образа жизни; сохранение здоровья и высокой работоспособности; подготовка к труду и защите Отечества	Определение значения систематических занятий физкультурой для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности и профилактики заболеваний; развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом
2. Учебно-познавательная	Познание основ физического развития и воспитания с целью	Приобретение знаний, необходимых для занятий

	формирования духовно богатой и физически здоровой личности	физической культурой и спортом; знание основ личной и общественной гигиены; владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом
3. Коммуникативная	Владение разными видами информации; умение вести дискуссию по проблемам развития спорта и занятий физической культурой; выработка собственной позиции по данным вопросам	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников; умение давать рекомендации для самостоятельных занятий физкультурой, опираясь на современные физкультурно-оздоровительные технологии
4. Социальная	Понимание пользы занятий физическими упражнениями для здоровья человека, повышения его трудоспособности и увеличения продолжительности жизни, а также роли физических упражнений в профилактике профессиональных заболеваний, в борьбе с производственным травматизмом	Умение использовать средства физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности; владение современными требованиями к научной организации труда и отдыха
5. Личностная	Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение	Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма

Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно учебному плану МАОУ СОШ № 1 на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 7-9 классах отводится 3 часа в неделю (105 учебных часов в год). Третий час на преподавание данного учебного предмета был введен приказом Министерства образования и науки РФ от 30.08.2010г. № 889 с целью увеличения двигательной активности и развития физических качеств обучающихся, а так же для внедрения современных систем физического воспитания школьников.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входят разделы программы: лёгкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол), лыжная (кроссовая) подготовка, гимнастика. Вариативная часть используется (по усмотрению учителя) для:

- развития физических качеств обучающихся за счет внедрения современных систем физического воспитания (атлетическая гимнастика, шейпинг);

- более углубленного изучения одного из разделов базовой части программного материала по предмету «Физическая культура» (баскетбол или волейбол).

Таким образом, в течение года обучающиеся изучают программный материал по 5 – 6 разделам. Программный материал по каждому из разделов усложняется каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений, как правило, выделяется время в процессе уроков или отдельно 1 час в учебной четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание обучающихся. Оценивание предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения обучающимися умений и навыков. По окончании основной школы, обучающийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы обучающийся сдает дифференцированный зачет.

Как указывалось выше, данная рабочая программа не задает жесткого объема содержания образования по отдельным разделам. А потому, приведенное ниже распределение учебного времени, отводимого для прохождения различных видов программного материала, является примерным, не сковывающим личной инициативы учителя.

**Содержание программного материала.
Распределение учебного времени на различные виды программного
материала для обучающихся 7 – 9 классов
(сетка часов при трехразовых занятиях в неделю)**

№ н/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		Класс		
		7	8	9
I.	Базовая часть	93	93	90
1.	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	В процессе уроков		
2.	Легкая атлетика	21	21	19
3.	Баскетбол	16	16	16
4.	Волейбол	16	16	16
5.	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18

6.	Лыжная подготовка*	18	18	18
7.	Тестирование	4	4	4
II.	Вариативная часть			
1.	Атлетическая гимнастика (шейпинг) или спортивные игры (углубление изучения баскетбола, волейбола) – по усмотрению учителя	12	12	11
Итого		105	105	102

*Кроссовая подготовка (при низкотемпературных погодных условиях).

**Элементы подвижных игр и единоборств народов Севера. В VII – IX классах интегрировано во время прохождения учебного материала по спортивным играм, гимнастике, лыжной подготовке.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Общие учебные умения, навыки и способы деятельности

Программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования являются:

- **в познавательной деятельности:** определение существенных характеристик изучаемого объекта; самостоятельное создание алгоритмов деятельности; формулирование полученных результатов;

- **в информационно-коммуникативной деятельности:** поиск нужной информации по заданной теме; умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства; владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога;

- **в рефлексивной деятельности:** понимание ценности образования как средства развития культуры личности; объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности; владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

Содержание учебного материала

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.

Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9 – 13 шагов совершить прыжок в длину; выполнять с 9 – 13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10 – 12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10 – 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10 – 12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скалка, обруч), состоящую из шести элементов (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики); кувырок назад в полушпагат, мост и поворот в упор на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий севера и индивидуальных возможностей учащихся.

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

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или высоту с

разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Программный материал основной школы

VII класс

Основы знаний

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности

Реакция организма на различные физические нагрузки. Основные приемы самоконтроля. Самостраховка при выполнении упражнений. Оказание первой помощи при травмах.

Навыки, умения, развитие двигательных качеств.

Легкая атлетика – 21 час

Пробегание отрезков 30 – 40 м с высокого старта. Бег с ускорением от 40 до 60м. Бег на результат 60м. Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега. Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1м х 1м) с расстояния 10 – 12м. Метание мяча весом 150г с места на дальность и с 4 – 5 бросковых шагов, с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений, стоя грудью и боком в направлении броска с места с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу-вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх.

Баскетбол – 16 часов

Стойка игрока; перемещение в стойке; остановка; комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в разных стойках на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.

Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении с расстояния до 5 м с пассивным противодействием защитника. Вырывание и выбивание мяча; перехват мяча.

Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра по правилам мини-баскетбола.

Волейбол – 16 часов

Стойка игрока; перемещения; комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка ускорения).

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; передача мяча через сетку.

Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2; 2:3; 3:3). Эстафеты с мячом и без мяча. Игра по упрощенным правилам на укороченной площадке.

Гимнастика с элементами акробатики – 18 часов

Строевые упражнения – выполнение команд «Полповорота направо!», «Полповорота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».

Акробатические упражнения

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове и руках с согнутыми ногами.

Девочки: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь, из упора присев и из седа; кувырок назад в полушпагат; стойка на лопатках без помощи рук.

Прыжки опорные

Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 110 – 115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105 – 110 см).

Упражнения на развитие гибкости

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения у опоры и с партнером (стретчинг).

Упражнения в висах и упорах

Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижения в висе; из виса и из упора махом назад соскок. Подтягивание в висе; лазание по канату, шесту.

Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Подтягивание в висе лежа; лазание по гимнастической стенке.

Лыжная подготовка – 18 часов

Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 2 км на время, до 3 км – без учёта времени. Игры: «Гонки с преследованиями», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка».

Кроссовая подготовка – 18 часов

Бег в равномерном темпе до 20 минут – мальчики, до 15 минут – девочки. Бег 1500м на результат и 2000м без учета времени. Кросс до 15 минут на местности. Бег с преодолением вертикальных препятствий

(набивные мячи, гимнастические скамейки, гимнастические маты и пр.). Прыжки через препятствия на точность приземления. Многоскоки. Прыжки через скакалку на результат (количество прыжков за 1 минуту). Круговая тренировка.

Атлетическая гимнастика (шейпинг) – 11 часов

Общеразвивающие упражнения с предметами (мальчики – с набивными мячами, гантелями 1 – 2кг; девочки – с обручами, гимнастическими палками, скакалками). Подтягивания в висе, поднятие прямых ног в висе (мальчики). Подтягивания в висе лежа, поднятие согнутых ног в висе (девочки). Сгибания – разгибания рук в упоре лежа. Поднятия туловища из положения лежа на спине, руки за голову («скручивания») на результат (количество подъемов за 30 секунд). Работа на тренажерах и со свободными отягощениями (гантели 2 – 3кг, амортизаторы, эспандеры, утяжелители). Развитие силы методом круговой тренировки на тренажерах.

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств VII класс

№ № ПП	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м, с	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
2.	Бег 1500м (мин, с)	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
	2000м	Без учета времени					
3.	Прыжок в длину (см)	380	350	290	350	300	240
4.	Прыжок в высоту (см)	125	115	100	110	100	90
5.	Метание мяча 150 г (м)	39	31	23	26	19	16
6.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	8	5	4	-	-	
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)	-	-	-	19	15	11
7.	Бег на лыжах 2 км (мин, с)	13,00	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
	3 км	Без учета времени					
9.	Кросс 2000 м (мин)	13,00	14,00	15,00	14,00	15,00	16,00
Примечание: Региональные и местные органы образования имеют право изменять учебные нормативы в сторону увеличения с учетом климатических и экологических условий.							

VIII класс

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности

Значение физической культуры для всестороннего развития личности. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений, страховки товарища во время выполнения упражнений. Вред

алкоголя, никотина и других наркотических веществ. Первая помощь при травмах.

Навыки, умения, развитие двигательных качеств

Легкая атлетика – 21 час

Пробегание дистанции 30м с низкого старта с максимальной скоростью. Бег с ускорением от 70 до 80м. Бег на результат 60м. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. Прыжки в высоту с 7 – 9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1м x 1м) с расстояния 12 – 14м (девушки) и до 16м (юноши). Метание мяча весом 150г с места на дальность и с 4 – 5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх на максимальное расстояние и высоту.

Баскетбол – 16 часов

Штрафной бросок, передача мяча при встречном движении и отскоком от пола; позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3; 4:4; 5:5; на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие 2 игроков в нападении и защите через "заслон".

Игра, по упрощенным правилам баскетбола.

Волейбол – 16 часов

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча над собой двумя руками, передача мяча через сетку. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Задания с ограниченным числом игроков (2:2; 3:2; 3:3). Игра по упрощенным правилам на укороченной площадке.

Гимнастика с элементами акробатики – 18 часов

Строевые упражнения – команда «Прямо!»; повороты в движении направо, налево.

Акробатические упражнения

Юноши: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Девушки: кувырок вперед и назад; «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене; кувырок назад в полушпагат; стойка на лопатках ноги врозь без помощи рук.

Прыжки опорные

Юноши: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 110 – 115 см).

Девушки: прыжок боком с поротом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения на развитие гибкости

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения у опоры и с партнером (стретчинг).

Упражнения в висах и упорах

Юноши: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом вперед в сед ноги врозь на параллельных брусьях; подъем завесом вне. Подтягивание в висе; лазание по канату, шесту. Сгибания – разгибания рук в упоре на брусьях.

Девушки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на верхней жерди; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок. Подтягивание в висе лежа; лазание по гимнастической стенке. Сгибания – разгибания рук в упоре лежа.

Лыжная подготовка – 18 часов

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант), коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 3 км на результат, 5 км (юноши) и 4 км (девушки) – без учета времени. Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

Кроссовая подготовка – 18 часов

Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. Бег 2000м на результат и 3000м без учета времени. Кросс до 15 минут на местности. Бег с преодолением вертикальных препятствий (набивные мячи, гимнастические скамейки, гимнастические маты и пр.). Прыжки через препятствия на точность приземления. Многоскоки. Прыжки через скакалку на результат (количество прыжков за 1 минуту). Круговая тренировка.

Атлетическая гимнастика (шейпинг) – 11 часов

Общеразвивающие упражнения с предметами (юноши – с набивными мячами, гантелями 2 – 3кг; девушки – с обручами, гимнастическими палками, скакалками). Подтягивания в висе, угол в упоре на брусьях (юноши). Подтягивания в висе лежа, угол в висе на гимнастической стенке (девушки). Сгибания – разгибания рук в упоре лежа (девушки), Сгибания – разгибания рук в упоре на брусьях (юноши). Поднимания туловища из положения лежа на спине, руки за голову («скручивания») на результат (количество подъемов за 30 секунд). Работа на тренажерах и со свободными отягощениями (гантели 2 – 3кг, амортизаторы, эспандеры, утяжелители). Развитие силы методом круговой тренировки на тренажерах.

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств в VIII классе

№ № ПП	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м (с)	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,7
2.	Бег 2000м (мин, с)	10,00	10,40	11,00	11,00	12,40	13,50
	3000м	Без учета времени					
3.	Прыжок в длину (см)	410	370	310	360	310	260
4.	Прыжок в высоту (см)	130	120	105	115	105	95
5.	Метание мяча 150 г (м)	42	37	28	27	21	17
6.	Подтягивание на	9	7	5	-	-	-

	высокой перекладине (раз)						
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)	-	-	-	15	10	6
7.	Бег на лыжах 3 км (мин)	18,00	19,00	20,00	20,00	21,00	23,00
	5 км	Без учета времени					
9.	Кросс 2000м для бесснежных районов (мин, с)	-	-	-	12,30	13,00	14,30
	3000м, для бесснежных районов (мин, с)	16,30	17,30	18,30	-	-	-
Примечание: Региональные и местные органы образования имеют право изменять учебные нормативы в сторону увеличения с учетом климатических и экологических условий.							

IX класс

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности

Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма. Врачебный контроль. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости. Современные системы физического воспитания (аэробика, атлетическая гимнастика, фитнес, шейпинг и пр.) Правила контроля за уровнем физической нагрузки во время выполнения упражнений с отягощениями.

Навыки, умения развитие двигательных качеств

Легкая атлетика – 19 часов

Пробегание дистанции 30м с низкого старта с максимальной скоростью. Бег с ускорением от 70 до 80м. Бег на результат 60м. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. Прыжки в высоту с 7 – 9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1м x 1м) с расстояния 12 – 14м (девочки) и до 18м (юноши). Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девочки – 2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места и с двух – четырех шагов вперед-вверх.

Баскетбол – 16 часов

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча различными способами из различных исходных положений. Ведение мяча в различных стойках с изменением скорости и направления движения с пассивным сопротивлением защитника.

Броски мяча одной и двумя руками в прыжке. Вырывание, выбивание и перехват мяча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом 3:2. Взаимодействие 3 игроков (тройка и малая восьмерка).

Игра по упрощенным правилам.

Волейбол – 16 часов

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием мяча. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Позиционное нападение с изменением позиций игроков.

Игра по упрощенным правилам волейбола.

Гимнастика с элементами акробатики – 18 часов

Строевые упражнения – переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении.

Акробатические упражнения

Юноши: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.

Девушки: равновесие на одной («ласточка»); выпад вперед руки в стороны; кувырок вперед ноги скрестно; поворот кругом в упоре присев; перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук.

Прыжки опорные

Юноши: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девушки: прыжок боком; прыжок боком с поротом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения на развитие гибкости

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения у опоры и с партнером (стретчинг).

Упражнения в висах и упорах

Юноши: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь на параллельных брусьях. Подтягивание в висе; лазание по канату, шесту. Сгибания – разгибания рук в упоре на брусьях.

Девушки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Подтягивание в висе лежа; лазание по гимнастической стенке. Сгибания – разгибания рук в упоре лежа.

Лыжная подготовка – 18 часов

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Бег на лыжах 3 км на результат. Прохождение дистанции 5 км без учета времени. Эстафеты.

Кроссовая подготовка – 18 часов

Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. Бег 2000м на результат и 3000м без учета времени. Кросс до 15 минут на местности с преодолением естественных препятствий (бугры, ямы, лужи, поваленные деревья и пр.) наступанием и прыжком в шаг. Бег с гандикапом, командами, в парах до 3 км (юноши), до 2 км (девушки). Прыжки через препятствия на точность приземления. Многоскоки. Прыжки через скакалку на результат (количество прыжков за 1 минуту). Круговая тренировка (уклон на развитие выносливости).

Атлетическая гимнастика (шейпинг) – 11 часов

Подтягивания в висе, угол в упоре на брусьях (юноши). Подтягивания в висе лежа, угол в висе на гимнастической стенке (девушки). Сгибания – разгибания рук в упоре лежа (девушки). Сгибания – разгибания рук в упоре на брусьях (юноши). Поднимания туловища из положения лежа на спине, руки за голову («скручивания») на результат (количество подъемов за 30 секунд).

Девушки – комплексы упражнений на тренажёрах, направленные на укрепление здоровья, развитие силы и формирование красивого телосложения, стретчинг (развитие гибкости), упражнение на велотренажере.

Юноши – пауэрлифтинг (жим штанги лёжа на горизонтальной скамье; приседание со штангой на плечах; становая тяга), гиревой спорт (рывок гири 24 кг прямой рукой; толчок двух гирь 16 кг; жонглирование гирей 16 кг).

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств IX класс

№№ ПП	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м (с)	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
2.	Бег 2000м (мин, с)	9,20	10,00	11,00	10,20	12,00	13,00
	3000м	Без учета времени					
3.	Прыжок в длину (см)	430	380	330	370	330	220
	Прыжок в высоту (см)	130	125	110	115	110	100
4.	Метание мяча 150 г (м)	45	40	31	28	23	18
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	10	8	7	-	-	-
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	-	-	-	20	15	10
6.	Лазанье по канату без помощи ног (м)	5	4	3	-	-	-
7.	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	17,30	18,00	19,30	20,00	21,30	
	5 км	Без учета времени					
9.	Кросс 2000м (мин, с)	-	-	-	11,30	12,30	13,30
	3000м (мин, с)	15,30	16,30	17,30	-	-	-
Примечание: Региональные и местные органы образования имеют право изменять учебные нормативы в сторону увеличения с учетом климатических и экологических условий.							

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании ступени

основного общего образования должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного действия спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
 - контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
 - управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
 - соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
 - пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
 - составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
 - выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
 - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
 - осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
 - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
 - осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:*
- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку (с)	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6м (с)	12	-
	Прыжок в длину с места (см)	180	165
	Поднимание туловища из		

	положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз за 30 сек.)	24	18
Выносливость	Кроссовый бег 2 км (мин, с) Передвижение на лыжах 2 км (мин, с)	8 мин 50 с 16 мин 30 с	10мин 20с 21мин 00с
Координация	Последовательное выполнение пяти кувырков (с).	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень (м)	12,0	10,0

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения рабочей программы

Оснащение процесса обучения физической культуре обеспечивается библиотечным фондом, печатными пособиями, а также информационно-коммуникативными средствами, экранно-звуковыми пособиями, техническими средствами обучения, учебно-практическим и учебно-лабораторным оборудованием.

В библиотечный фонд входят примерные программы, комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича, разработанная на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта, комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации. В состав библиотечного фонда входят, учебная литература, необходимая для подготовки докладов, сообщений, рефератов, творческих работ. В комплект печатных пособий включены таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;

Учебно-лабораторное оборудование, используемое на уроках и во время проведения занятий спортивных секций.

Библиотечный фонд

Класс	Автор используемой Программы (кем разработана, кем утверждена) источник программы	Кол-во часов		Используемые учебники (указать издание)	Кол-во уч-ся	Кол-во в библи.	Процент обесп
7а	Примерная программа основного общего образования по физической культуре В. И. Лях, А. А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания	3	102	Физическая культура» 5-6-7 классы: для общеобразовательных организаций, М.Я. Виленского, 3 –е изд. Москва «Просвещение» 2014г	24	24	100

7б	учащихся 1-11 классов» (М.: Просвещение, 2011)	3	105	Физическая культура» 5-6-7 классы: для общеобразовательных организаций, М.Я. Виленского, 3 –е изд. Москва «Просвещение» 2014г	22	22	100
7в		3	105	«Физическая культура» 5-6-7 классы: для общеобразовательных организаций, М.Я. Виленского, 3 –е изд. Москва «Просвещение» 2014г	22	22	100
8а	Примерная программа основного общего образования по физической культуре В. И. Лях, А. А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (М.: Просвещение, 2011)	3	105	«Физическая культура» 8-9 класс для общеобразовательных организаций, В.И. Лях 2 –е изд. Москва «Просвещение», 2014г	25	25	100
8б		3	105	«Физическая культура» 8-9 класс для общеобразовательных организаций, В.И. Лях 2 –е изд. Москва «Просвещение», 2014г	27	27	100
8в		3	105	«Физическая культура» 8-9 класс для общеобразовательных организаций, В.И. Лях 2 –е изд. Москва «Просвещение», 2014г	27	27	100
9а	Примерная программа основного общего образования по физической культуре В. И. Лях, А. А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (М.: Просвещение, 2011)	3	105	«Физическая культура» 8-9 класс для общеобразовательных организаций, В.И. Лях 2 –е изд. Москва «Просвещение», 2014г	23	23	100
9б		3	105	«Физическая культура» 8-9 класс для общеобразовательных организаций, В.И. Лях 2 –е изд. Москва «Просвещение», 2014г	22	22	100
9в		3	105	«Физическая культура» 8-9 класс для общеобразовательных организаций, В.И. Лях 2 –е изд. Москва «Просвещение», 2014г	22	22	100

➤ Стандарт основного общего образования по физической культуре;

- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (5-7-8, 8-9 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха
- методические издания по физической культуре для учителей.

Демонстрационный материал:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения;
- презентации к урокам по разделам программ

Технические средства:

- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- проектор;
- компьютер;
- экран (на штативе);
- фотоаппарат

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- мячи набивные (500 г);
- мячи хип-хоп;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- кольца пластмассовые разного размера;
- модули
- нестандартное оборудование
- рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- щиты с баскетбольными кольцами;
- сетка волейбольная;
- конусы;
- аптечка медицинская.

Список литературы:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.; Просвещение 2006 г.

2. Владимиров Н. М., Н. Н. Зырянова, Д. А. Кокшарова, Ю.М. Нестеров Подвижные игры на уроке физической культуры и в занятиях спортом, Шадринск, Пед. институт 2004г.
3. Железняк Ю.Д., Л.Н. Слупский «Волейбол в школе», Москва, «Просвещение
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. « Планирование и организация занятий. Методическое пособие по физической культуре». – М. ДРОФА 2006 г.
5. Лях В.И, Кофмана Л.Б., Мейксона Г.Б. Под ред. Развернутое тематическое планирование по комплексной программе. Физическая культура 1-11 классы. Волгоград 2010г.
6. Лях В.И., Зданевич А.А.. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. - М.; «Просвещение» 2007г.
7. Лях В.И.. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 2000 г.
8. Матвеев Л.П.. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 2000 год.
9. Мейсон Г.Б., Любомирский Л.Е. Методика физического воспитания школьников. М.: просвещение 2005 г.
10. Мишин В.И. Настольная книга учителя физкультуры. Справочно-методическое пособие. АСТ-Астрель, Москва 2003.
11. Найминова Э.. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
12. Петров П.К.. Методика преподавания гимнастики в школе, Москва, ВЛАДОС 2000г.
13. Петров П.К.. Методика преподавания гимнастики в школе, Москва, ВЛАДОС 2000г.
14. Погодаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. Издательство «Физкультура и спорт» , 1998г.
15. Фокин Г.Ю. Уроки физической культуры в начальной школе 1-4 классы. – М.: «Школьная пресса» 2006 г.