

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

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

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

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

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

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

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

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

ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

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

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами; (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644)

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации

Предметные результаты:

«Физическая культура»(базовый уровень)

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

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

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

функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению **нормативов** Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); (в ред. **Приказа** Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644)

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

(пп. 6 введен **Приказом** Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1577)

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохраненных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

(пп. 7 введен **Приказом** Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1577)

Личностными результатами по физической культуре также являются:

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметными результатами по физической культуре также являются:

- Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

В области познавательной культуры:

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

В области эстетической культуры:

- Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.
- важными двигательными умениями и навыками.

В области коммуникативной культуры:

- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

В области физической культуры:

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

Предметными результатами по физической культуре также являются. В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
 - Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
 - Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, подготовку к выполнению нормативов ГТО.
 - В области физической культуры:
 - - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
 - - в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели; бросок набивного мяча – 2кг; ловля набивного мяча – 2кг;
 - - в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчишки – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из виса лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;
 - - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
 - - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
-

- - владеть способами физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной деятельностью: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
 - - владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
 - - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.
-

В области познавательной культуры:

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

В области эстетической культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

В области коммуникативной культуры:

- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

В области физической культуры:

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования

Выпускник научится:

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

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

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

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

5 класс-102 часа

1. Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Бег на результат (60 м). (ГТО). Метание малого мяча в вертикальную цель размером 2×1 м с 5–6 м. (ГТО). Бег 1000 м на результат (ГТО). Наклоны вперед на результат. (ГТО) Подтягивание. (ГТО) Проведение зачета по лыжным гонкам на дистанции 2 км с учетом времени. (ГТО) Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя дистанция 5 м (ГТО). Метание малого мяча весом 150 г. (ГТО). Прыжок в длину с места на результат (ГТО).

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Осанка как показатель физического развития человека. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

2. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед. Развитие гибкости. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Висы. Вскок в упор присев. Соскок

прогнувшись. Совершенствование и закрепление опорного прыжка. Прыжок ноги врозь. Упражнения на бревне. Гимнастические комбинации. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Легкая атлетика: беговые упражнения. Высокий старт. Контрольный тест - бег 30м. Встречная эстафета. Контрольный тест челночный бег 3x10 м.

Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Приземление. Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места. Прыжок в длину с места на результат. Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в вертикальную цель размером 2×1 м с 5–6 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег в равномерном темпе.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол.

ВОЛЕЙБОЛ ТБ при проведении занятий по волейболу. Приёмы игры в волейбол. Тактика игры. Овладение техникой передвижения. Овладение техникой передвижения, остановки, ускорение игрока. Освоение техники удара по мячу. Стойки и перемещения игрока. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Упражнения в парах. Совершенствование приёма и передачи мяча. Нижняя подача мяча. Передача мяча через сетку. Нижняя подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания. Прямой нападающий удар после подбрасывания. Передачи мяча над собой. Ведение мяча на месте. Игра «картошка». Волейбол 3×3. Совершенствование элементов волейбола в линейных эстафетах. Зачёт по подачи мяча в зоны волейбольной площадки.

БАСКЕТБОЛ. Правила ТБ при занятиях баскетболом. Техничко - тактические действия в баскетболе. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Приёмы игры в баскетбол. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Бросок двумя руками от головы с места. Бросок двумя руками снизу в движении. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение через скрестный выход. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от головы в движении. Бросок мяча в кольцо. Развитие координационных качеств. Взаимодействия двух игроков через заслон. Игра «Передал - садись». Игра «Борьба за мяч». Игра «Не давай мяч водящему». Игра «Вокруг света». Игровые задания.

ФУТБОЛ (мини-футбол)

ТБ при занятиях спортивными играми. Футбол. Основные приемы и правила игры. Повороты. Овладение техникой передвижения, остановки, ускорение игрока. Овладение элементами техники футбола. Развитие координационных способностей. Развитие быстроты и ловкости. Эстафеты с мячом. Освоение техники удара по мячу, ведения мяча. Правила игры в футбол.

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Плавание(теория).

ТБ при занятиях плаванию. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Скольжение на спине и животе. Упражнения на задерживания дыхания. Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше. Способы плавания. Имитационные движения для освоения техники плавания кроль на груди, спине, брасс. Упражнения на суше для изучения движений ног. Прыжок в воду. Упражнения на суше для изучения движений рук.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Правила безопасного падения на лыжах. Круговая эстафета. **Подъемы, спуски, повороты, торможения.** Торможение упором, «плугом». Преодоление бугров и впадин. Поворот переступанием. Непрерывное передвижение на лыжах. Непрерывное передвижение на лыжах 2000м. Подъем ступающим шагом. Подъем елочкой на склоне 45°. Спуски. Техника спусков. Виды стоек. Торможение упором, «плугом». Развитие выносливости.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; Кроссовая подготовка. Эстафетный бег, лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".

6 класс-102 часа

1. Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Бег на результат (60 м). (ГТО). Метание малого мяча в вертикальную цель размером 2×1 м с 5–6 м. (ГТО). Бег 1000 м на результат (ГТО). Наклоны вперед на результат. (ГТО) Подтягивание. (ГТО) Проведение зачета по лыжным гонкам на дистанции 2км с учетом времени. (ГТО) Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя дистанция 5 м (ГТО). Метание малого мяча весом 150 г. (ГТО). Прыжок в длину с места на результат (ГТО).

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Осанка как показатель физического развития человека. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и

составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

2. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол, волейбол, футбол.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общefизическая подготовка.

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

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

Кроссовая подготовка. Развитие выносливости координации движений, быстроты.

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

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами. передвижения на лыжах, подъёмы, спуски, повороты, торможения. ПП-2 ход, ОД-ходы. бесшажные ходы, прохождение дистанции до 2 км

Плавание(теория). Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

Прикладно-ориентированная деятельность.

Прикладная физическая подготовка: Передвижения ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, пересечённой местности, преодоление препятствий, спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на неё, преодоление полосы препятствий, ориентирование на местности.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общefизическая подготовка. **Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений. **Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации. **Лыжные гонки.**

Развитие выносливости, координации движений, быстроты. **Спортивные игры.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".

7 класс-68 часов

1. Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Бег на результат (60 м). (ГТО). Метание малого мяча в вертикальную цель размером 2×1 м с 5–6 м. (ГТО). Бег 1000 м на результат (ГТО). Наклоны вперед на результат. (ГТО) Подтягивание. (ГТО) Проведение зачета по лыжным гонкам на дистанции 2км с учетом времени. (ГТО) Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя дистанция 5 м (ГТО). Метание малого мяча весом 150 г. (ГТО). Прыжок в длину с места на результат (ГТО).

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Осанка как показатель физического развития человека. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

2. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол, волейбол, футбол. Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

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

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

Кроссовая подготовка. Развитие выносливости координации движений, быстроты.

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

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами. передвижения на лыжах, подъёмы, спуски, повороты, торможения. ПП-2 ход, ОД-ходы. бесшажные ходы, прохождение дистанции до 2 км

Плавание(теория). Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

Прикладно-ориентированная деятельность.

Прикладная физическая подготовка: Передвижения ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, пересечённой местности, преодоление препятствий, спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на неё, преодоление полосы препятствий, ориентирование на местности.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка. **Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений. **Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации. **Лыжные гонки.**

Развитие выносливости, координации движений, быстроты. **Спортивные игры.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".

8 класс-68 часов

1. Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Бег на результат (60 м). (ГТО). Метание малого мяча в вертикальную цель размером 2×1 м с 5–6 м. (ГТО). Бег 1000 м на результат (ГТО). Наклоны вперед на результат. (ГТО) Подтягивание. (ГТО) Проведение зачета по лыжным гонкам на дистанции 2 км с учетом времени. (ГТО) Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя дистанция 5 м (ГТО). Метание малого мяча весом 150 г. (ГТО). Прыжок в длину с места на результат (ГТО).

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Осанка как показатель физического развития человека. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

2. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол, волейбол, футбол. Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

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

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

Кроссовая подготовка. Развитие выносливости координации движений, быстроты.

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

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами. передвижения на лыжах, подъёмы, спуски, повороты, торможения. ПП-2 ход, ОД-ходы. бесшажные ходы, прохождение дистанции до 2 км

Плавание(теория). Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

Прикладно-ориентированная деятельность.

Прикладная физическая подготовка: Передвижения ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, пересечённой местности, преодоление препятствий, прыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на неё, преодоление полосы препятствий, ориентирование на местности.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка. **Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений. **Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации. **Лыжные гонки.** Развитие выносливости, координации движений, быстроты. **Спортивные игры.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".

9 класс-68 часов

1. Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Бег на результат (60 м). (ГТО). Метание малого мяча в вертикальную цель размером 2×1 м с 5–6 м. (ГТО). Бег 1000 м на результат (ГТО). Наклоны вперед на результат. (ГТО) Подтягивание. (ГТО) Проведение зачета по лыжным гонкам на дистанции 2км с учетом времени. (ГТО) Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя дистанция 5 м (ГТО). Метание малого мяча весом 150 г. (ГТО). Прыжок в длину с места на результат (ГТО).

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Осанка как показатель физического развития человека. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

2. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол, волейбол, футбол. Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

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

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

Кроссовая подготовка. Развитие выносливости координации движений, быстроты.

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

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами. передвижения на лыжах, подъёмы, спуски, повороты, торможения. ПП-2 ход, ОД-ходы. бесшажные ходы, прохождение дистанции до 2 км

Плавание(теория). Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

Прикладно-ориентированная деятельность.

Прикладная физическая подготовка: Передвижения ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, пересечённой местности, преодоление препятствий, спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на неё, преодоление полосы препятствий, ориентирование на местности.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка. **Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений. **Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации. **Лыжные гонки.**

Развитие выносливости, координации движений, быстроты. **Спортивные игры.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".

Тематическое планирование по «Физической культуре» с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

5 класс

№ п/п	Содержание учебного материала(название раздела, темы)	Количество часов
1	Физическая культура и основы здорового образа жизни	2

2	Лёгкая атлетика	24
3	Спортивные игры	35
4	Гимнастика с элементами акробатики	16
5	Лыжная подготовка	20
6	Плавание (теория)	5
7	Итого	102

Тематическое планирование по «Физической культуре» с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

6 класс

№ п/п	Содержание учебного материала(название раздела,темы)	Количество часов
1	Физическая культура и основы здорового образа жизни	2
2	Лёгкая атлетика	24
3	Спортивные игры	35
4	Гимнастика с элементами акробатики	16
5	Лыжная подготовка	20
6	Плавание	5
7	Итого	102

Тематическое планирование по «Физической культуре» с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

7 класс

№ п/п	Содержание учебного материала(название раздела,темы)	Количество часов
1	Физическая культура и основы здорового образа жизни	2

2	Лёгкая атлетика	16
3	Спортивные игры	16
4	Гимнастика с элементами акробатики	14
5	Лыжная подготовка	16
6	Плавание	4
7	Итого	68

Тематическое планирование по «Физической культуре» с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

8 класс

№ п/п	Содержание учебного материала(название раздела, темы)	Количество часов
1	Физическая культура и основы здорового образа жизни	2
2	Лёгкая атлетика	16
3	Спортивные игры	16
4	Гимнастика с элементами акробатики	14
5	Лыжная подготовка	16
6	Плавание	4
7	Итого	68

Тематическое планирование по «Физической культуре» с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

9 класс

№ п/п	Содержание учебного материала(название раздела, темы)	Количество часов
1	Физическая культура и основы здорового образа жизни	2

2	Лёгкая атлетика	16
3	Спортивные игры	16
4	Гимнастика с элементами акробатики	14
5	Лыжная подготовка	16
6	Плавание	4
7	Итого	68

Оборудование для реализации программы.

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол -во	Примечание
Магнитофон	1	
Аудиозаписи	2	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
Аудио-центр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	1	Аудио-центр с возможностью использования аудио-дисков, CDR, CD RW, MP3, а также магнитных записей
Микрофон	1	
Компьютер	1	Тех. требования: привод для чтения-записи компакт дисков, аудио-видео входы/выходы. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных).
Гимнастика		
Стенка гимнастическая, пролет 0.8м.	8	
Бревно гимнастическое напольное	1	

Козел гимнастический	1	
Конь гимнастический	1	
Перекладина гимнастическая	1	
Перекладина навесная	2	
Брусья гимнастические, параллельные	1	
Канат для лазания, с механизмом крепления	1	
Канат для перетягивания	2	
Мост гимнастический подкидной	1	
Скамейка гимнастическая жесткая	4	
Штанги тренировочные	1	
Гири весом 32 кг	1	
Гантели простые 2 кг.	2	
Маты гимнастические	15	
Мяч набивной (2кг)	10	
Скакалка гимнастическая	20	
Палка гимнастическая	20	
Обруч гимнастический	10	
Мешочки с песком (до 250г)	20	
Легкая атлетика		
Планка для прыжков в высоту	1	
Стойки для прыжков в высоту	2	
Барьеры л/а тренировочные	1	
Рулетка измерительная (100 м)	1	
Мячи для метания (150г)	3	
Мяч теннисный	20	
Свистки судейские	2	
Секундомер	1	

Спортивные игры		
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2	
Мячи баскетбольные	12	
Форма баскетбольная	1	
Стойки волейбольные универсальные	1	
Сетка волейбольная	2	
Мячи волейбольные	6	
Форма волейбольная	1	
Мячи футбольные	5	
Насос для накачивания мячей	1	
Биты для игры в лапту	1	
Фишки для обводки пластмассовые	10	
Флажки разные	5	
Средства доврачебной помощи		
Аптечка медицинская	1	
Дополнительный инвентарь		
Кабинет учителя	1	Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные, шкаф для одежды
Гимнастический городок	1	150
Волейбольная площадка	1	324
Прыжковая яма	1	27
Футбольное поле	1	2500
Беговые дорожки: 30м	2	
60м	2	
100м	2	
Спортивный зал игровой	1	400
Раздевалка	2	40
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1	Включает в себя: стеллажи, контейнеры

