

муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 60 Красноармейского района Волгограда»

Утверждено  
на педагогическом совете.

Протокол № 1 от 30.08 2016г.

Принято  
на заседании МО.

Протокол № 1 от 30.08 2016г.

Руководитель МО

О.А.Шаткене

Введено в действие.

Приказ № 45/20 от 01.09 2016г.

Директор МОУ СШ №60

Т.В.Бондаренко

Согласовано

зам. директора по УВР

С.С.Смирнова

« 30 » 08 2016 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА « Физическая культура »

базовый уровень - 102 часов  
для обучающихся 6 а класса  
на 2016– 2017 учебный год

Составила: учитель физической культуры  
Носачева Марина Николаевна

Волгоград 2016

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа по физической культуре разработана как нормативно-правовой документ для организации учебного процесса в 5 классе общеобразовательного учреждения МОУ СШ №60 Красноармейского района г.Волгограда.

Содержательный статус программы – базовая. Она определяет *минимальный объем* содержания курса физической культуры для основной школы и предназначена для реализации требований ФГОС второго поколения к условиям и результату образования обучающихся основной школы по физической культуре согласно учебному плану общеобразовательного учреждения МОУ СШ №60.

Данная рабочая программа с учетом потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательного учреждения, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

Представленная рабочая программа полностью соответствует авторской программе основного общего образования по физической культуре под ред. В.И. Ляха. Срок реализации программы учебного предмета «Физическая культура» 6 класс – один учебный год (102 часа, 3 часа в неделю).

В программе особое внимание уделено содержанию, способствующему формированию современной естественнонаучной картины мира, показано практическое применение математических знаний.

**Целью** школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе, начиная с 6-го класса, данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в 6-х классах ориентируется на решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования пятиклассников по физической культуре, настоящая рабочая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

**Структура и содержание программы.** Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение школьниками данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;

- Федерального закона « О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- Примерной программы основного общего образования;
- Приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуре в 6 классе отводится 102 ч, из расчёта 3 ч в неделю. Третий час учебного предмета «физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развития физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания»

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на

базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения,

неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

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

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

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**



**История физической культуры.** Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих и школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.

Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно-ориентированное), их цель, содержание и формы организации.

Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления.

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Физическая нагрузка и способы её дозирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

### ***Способы двигательной (физкультурной) деятельности***

**Организация самостоятельных занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятия, определения их задач и направленности содержания.

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.

Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** *Организуемые команды и приёмы:* построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами.

*Акробатические упражнения:* кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перека́т вперёд в упор присев; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Ритмическая гимнастика* (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Опорные прыжки*: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.

*Упражнения на гимнастическом бревне* (девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте; танцевальные шаги; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Упражнения на гимнастической перекладине* (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Лёгкая атлетика. Беговые упражнения*: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег.

*Прыжковые упражнения*: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Упражнения в метании малого мяча*: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

*Спортивные игры. Баскетбол*: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; штрафной бросок; повороты с мячом на месте; элементы тактических действий. Игра по упрощённым правилам. *Волейбол*: подача мяча верхняя, подача мяча нижняя, прием мяча (верхний, нижний), игра по упрощённым правилам.

### КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными *задачами* для учителя и соответственно планируемыми результатами освоения содержания учебного предмета являются:

- укрепление здоровья школьников, улучшение осанки, гармоничное физическое развитие;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным и спортивным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование устойчивого интереса к двигательной активности, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками, подвижными и спортивными играми;

- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

## **Планируемые результаты изучения учебного курса**

### **Знания о физической культуре**

#### ***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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### ***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.

## Способы двигательной (физкультурной) деятельности

### *Выпускник научится:*

- 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

### *Выпускник получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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.

## Физическое совершенствование

### *Выпускник научится:*

- 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);
- 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 прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность:***

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.

### **КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

#### **Демонстрировать физические качества:**

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
Скоростные	Бег 60 м с низкого старта, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	20	10
	Подтягивание из виса, кол-во раз	8	-
	Прыжок в длину с места, см	180	165

	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, кол-во раз	-	24
К выносливости	Кроссовый бег на 2 км, мин	14.30	17.20
	Передвижение на лыжах на 2 км, мин	16.30	21.0
	Бег на 2000 м, мин	10.30	-
	Бег на 1000 м, мин	-	5.40
К координации	Последовательное выполнение кувырков кол-во раз	5	3
	Челночный бег 3х10 м, с	8,2	8,8

**Оценки результатов тестирования учащихся 5-9 классов  
для определения уровня физической подготовленности**

**Мальчики**

Класс	Бег 30м (сек)			Бег 60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Бросок набивного мяча (м)			Подтягивание (высокая перекладина) (кол – во раз)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
<b>5</b>	6,3	6,1	5,0	11,2	10,6	10,0	140	160	195	300	400	450	1	4	6
<b>6</b>	6,0	5,8	4,9	11,1	10,4	9,8	145	165	200	350	450	500	1	4	7
<b>7</b>	5,9	5,6	4,8	11,0	10,2	9,4	150	170	205	400	500	550	1	5	8
<b>8</b>	5,8	5,5	4,7	10,5	9,7	9,0	160	180	210	450	550	650	2	6	9
<b>9</b>	5,5	5,3	4,5	10,0	9,2	8,4	175	190	220	450	600	700	3	7	10

**Девочки**



Класс	Бег 30м (сек)			Бег 60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Бросок набивного мяча (м)			Подтягивание (низкая перекладина) (кол – во раз)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
<b>5</b>	6,4	6,3	5,1	11,4	10,8	10,4	130	150	185	250	350	450	4	10	19
<b>6</b>	6,2	6,0	5,0	11,2	10,6	10,3	135	155	190	250	350	450	4	11	20
<b>7</b>	6,3	6,2	5,0	11,2	10,4	9,8	140	160	200	350	450	500	5	12	19
<b>8</b>	6,0	5,8	4,9	10,7	10,2	9,7	145	160	200	400	500	550	5	13	17
<b>9</b>	6,0	5,8	4,9	10,5	10,0	9,4	155	165	205	400	500	550	5	12	16

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах проводится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, знаниями и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат.

## КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ

### КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство

обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

#### Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

#### II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив</p>	<p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок</p>	<p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка</p>

### III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</li> </ul>	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги</li> </ul>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

#### IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 6 классов – 3 часа в неделю.**

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Освоение предметных знаний	Планируемые результаты			Домашнее задание	Дата	
				Предметные	Личностные	Метапредметные (УУД)		План	Факт
1.	Основы знаний	Правила безопасного поведения и техники безопасности.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.	Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину.	Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.			

2	<b>ОРУ(выносливость).</b>	Освоение строевых упражнений. Подвижные игры.	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	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.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.	Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.			
3	Оценка уровня физической подготовки.	Оценка уровня физической подготовки.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Бег со старта в гору 20 – 30 метров.	Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функционально	Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и	Умение соотносить свои действия с планируемыми и результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,			

				й направленност ью с учётом индивидуальны х возможностей и особенностей организма.	нравственног о поведения, осознанного и от- ветственного отношения к собственным поступкам.	определять способы действий в рамках предложенны х условий и требований, корректирова ть свои действия в соответствии с изменяющейс я ситуацией.			
4	ОУ (общая выносливос ть).	Общеразвивающ ие упражнения , (ОУ) общая выносливость.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	Приобретение опыта организации самостоятельн ых системати- ческих занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказы- вать первую доврачебную помощь при лёгких	Формировани е коммуникати вной компетентнос ти в общении и сотрудничес ве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательн ой, общественно полезной,	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.			

				травмах.	учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.				
5	Организационные команды и приемы строевых упражнений	Организационные команды и приемы строевых упражнений.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандиком 1 -2 х 30 – 60 метров.	Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.	Формирование ответственности к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.	Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.			
6	Оценка уровня ФП.	Оценка уровня физической подготовки.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 х 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Учебная игра.	Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности.	Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора,	Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно			



					формировани е нравственных чувств и нравственног о поведения, осознанного и от- ветственного отношения к собственным поступкам.	но выбирать основания и критерии для классификаци и, устанавливать причинно- следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы.			
7		ОРУ (выносливость).	ОРУ с комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки	Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой по- средством использования	Формировани е ответственног о отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразова нию на основе мотивации к обучению и познанию.	Умение создавать, применять и преобразовыв ать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательн ых задач.			

				стандартных физических нагрузок и функциональных проб.					
8	Оценка уровня ФП.	Оценка уровня физической подготовки, (скорость).	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег.	Определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией.	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.	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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.			

9		Организационные приемы и навыки ходьбы.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности.	Воспитание российской гражданской идентичности : патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину.	Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.			
10	Оценка уровня ФП.	Оценка уровня физической подготовки(выносливость).	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов),	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и	Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы			

			установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	ой деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	познанию.	своей познавательной деятельности.			
11		Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуальности	Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения,	Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и			

				го здоровья.	осознанного и от- ветственного отношения к собственным поступкам.	познавательных задач.			
12.		Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	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.	отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.	умение соотносить свои действия с планируемым и 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			

						я ситуацией.			
13.		Организационные приемы и навыки бега.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповый бег (схронотрированием по отрезка. Спортивные игры.	Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-	Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения			

				организма.	исследовательской, творческой и других видов деятельности.	и делать выводы.			
14.	. ОРУ (скорость).	Основы знаний о физкультурной деятельности.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелазанием.	Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.	Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирования нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.	Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.			
15.		Общеразвивающие упражнения (ОРУ, скорость).	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с	Приобретение опыта организации самостоятельн	Формирование коммуникативной	Умение оценивать правильность выполнения			

			преодолением препятствий..	ых систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах.	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.	учебной задачи, собственные возможности её решения.			
16.		Организационные приемы и навыки прыжков	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.	Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразова	Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной			



				досуга.	нию на основе мотивации к обучению и познанию.	деятельности.			
17.		Организационны е приемы и навыки прыжков.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.	Освоение умений отбирать физи- ческие упражнения и регулировать физические нагрузки для само- стоятельных систематически х занятий с различной функционально й направленност ью с учётом индивидуальны х возможностей и особенностей организма.	Формировани е коммуникати вной компетентнос ти в общении и сотрудничес те со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательн ой, общественно полезной, учебно- исследователь ской, творческой и других видов деятельности.	Умение создавать, применять и преобразовыв ать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательн ых задач.			
18.		Организационны е приемы и	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые	Обогащение опыта	Развитие морального	Умение определять			

		навыки прыжков	упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут.	совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.	сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.	понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы.			
19.		Организационные приемы и навыки прыжков	Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя ногами. Бег с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам. Передвижение в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо. Остановка «двумя шагами» после ведения мяча; Остановка «	Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни,	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в	Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных			

			двумя шагами» после ловли мяча в движении. Развитие координационных способностей.	укреплении и сохранении индивидуально го здоровья.	чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.	ых задач.			
20.		Основы знаний о физкультурной деятельности.(О. 3)	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; Ловля и передача в тройках, квадрате. круге. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки..	Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности.	Воспитание российской гражданской идентичности : патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину.	Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.			
21.	<b>Физкультурная деятельность</b>	Закрепление стоек и перемещений	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку.	Освоение умений отбирать физи-	Формирование ответственно	Умение самостоятельно			

	<i>ть с общеразвивающими направленностью</i>	игрока, остановки и повороты во время бега.	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движения и скорости; д) ведение правой и левой рукой без сопротивления защитника. Учебная игра.	ческие упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма.	отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.	планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.			
22.	Физкультурная деятельность	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения; бросок мяча одной рукой от плеча (на расстоянии от корзины 3,60м) в движении после ловли от партнера. Учебная игра	Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития	Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственног	Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять			

				физической культуры, спорта и олимпийского движения.	о поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.	способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.			
23.	<b>Физкультурная деятельность с общеразвивающими направленностью</b>	Удары по неподвижному мячу внутренней и внешней стороны стопы.	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная	Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности.	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.			

					исследовательской, творческой и других видов деятельности.				
24.		Игры в мини - футбол по упрощенным правилам.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра	Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.	Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.			
25.		Подвижные игры «Быстро по местам», «Мышеловка».	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1).	Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности.	Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирования	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.			

			Учебная игра.		е нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.				
26.		Равномерный шестиминутный бег с измерением пульса до бега.	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма.	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской,	Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать			

					творческой и других видов деятельности.	выводы.			
27.		Игры «Ловкие ребята», «Бой петухов».	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.	Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.			
28.	Организационные приемы и навыки.	Физкультурная деятельность «Мяч среднему».	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра.	обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного	развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирования	умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных			



				отдыха и досуга.	е нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.	ых задач.			
29		Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы.	Инструктаж Т/Б. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской,	Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.			

					творческой и других видов деятельности.				
30.		Метание м/мяча (150г) на дальность из- за головы.	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами».	Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности.	Воспитание российской гражданской идентичности : патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину.	Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.			
31	<b>Общеразвивающие</b>	Организационные приемы и	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя	Освоение умений	Воспитание российской	Умение самостоятель			

	упражнения.	навыки (метание).	прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади».	отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма.	гражданской идентичности : патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину.	но планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.			
32.		Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры.	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной	Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории	Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и	Умение соотносить свои действия с планируемыми и результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,			

			мишени». Учебная игра.	развития физической культуры, спорта и олимпийского движения.	нравственно о поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.	определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.			
33.	Общеразвивающие упражнения .	Хождение по наклонной гимнастической скамейке. Подвижные игры.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.			
34.	Физкультурная	Упражнения на развитие	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и	Расширение опыта	Развитие морального	Владение основами			

	деятельность	вестибулярного аппарата.	передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности.	сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.	самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.			
35.	Физкультурная деятельность	Бег с ускорением 10- 15 метров.ОРУ.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функционально	Воспитание российской гражданской идентичности : патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину.	Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации			

				й направленност ью с учётом индивидуальны х возможностей и особенностей организма.		и, устанавливать причинно- следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы.			
36.		Техника передвижений остановок, стоек, поворотов.	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Два кувырка вперед и назад слитно; «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленно сти.	Формировани е коммуникати вной компетентнос ти в общении и сотрудничест ве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательн ой, общественно полезной, учебно- исследователь ской, творческой и	Умение самостоятель но определять цели своего обучения, ста вить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познаватель ной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательн ой деятельности.			

					других видов деятельности.				
37		Закрепление техники освоение ловли, передачи и бросков мяча. Подвижные игры.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.	Воспитание российской гражданской идентичности : патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину	Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.			
38.		Ведение мяча правой и левой рукой в движении (шагом и бегом).	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – упражнение на средней перекладине: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; Девочки – на разновысоких брусьях: наскок прыжком в упор на н/ж; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа, вис присев. Упражнение на бревне. Комбинации из ранее освоенных элементов.	Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и	Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы			

			Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.		познанию.	своей познавательной деятельности.			
39.	Общеразвивающие упражнения.	Закрепление техники бросков мяча в цель (кольцо, щит).	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности.	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.	Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.			
40.		Подвижная игра «Бросай поймай».	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.	Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические	Формирование коммуникативной компетентности в общении и	Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать			



			Эстафеты. Упражнения на гибкость.	нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма.	сотрудничество со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.	для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.			
41.		Основные положения и движения руками и ногами на месте и в движении.	ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в	Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к	Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения			

			ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь.		обучению и познанию.	учебных и познавательных задач.			
42.		Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий..	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.	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.	Умение соотносить свои действия с планируемыми и 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.			
43.		Общеразвивающие	ОРУ в движении.	Приобретение	Формирование	Умение			

		ие упражнения с набивными мячами.	Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповый бег (схронотрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры.	опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах.	е 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.	оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.			
44.		Техника упражнений для обучения нижней и прямой , боковой передачи.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут.	Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для само-	Формирование ответственно о отношения к учению, готовности и способности обучающихся к	Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в			

				стоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма.	саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.	учебной и познавательной деятельности.			
45.		Закрепление техники игры «Мяч через сетку».	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут.	Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности.	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	Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения			

					поступкам.	и делать выводы.			
46.	Подвижные игры.	Закрепление техники и тактики игры «Мяч капитану».	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.	Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.	Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирования нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.	Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.			
47.	Общеразвивающие упражнения.	Теория «Физические упражнения в режиме дня».	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.	Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для	Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству,	Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного			

				само- стоятельных систематически х занятий с различной функционально й направленност ью с учётом индивидуальны х возможностей и особенностей организма.	чувства гордости за свою Родину.	выбора в учебной и познавательн ой деятельности.			
48.		Закрепление техники прыжков со скалкой.	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Приобретение опыта организации самостоятельн ых системати- ческих занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказы- вать первую доврачебную помощь при лёгких	Формировани е коммуникати вной компетентнос ти в общении и сотрудничест ве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательн ой, общественно полезной,	Умение самостоятель но определять цели своего обучения, ста- вить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познаватель- ной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательн ой			

				травмах.	учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.	деятельности.			
49.		Глубокие выпады в приседе, взмахи ногами, сгибание туловища, упражнения на гимнастической стенке.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Бег со старта в гору 2-3 x 20 – 30 метров.	Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.	Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.			
50.		Повторный инструктаж по т/безопасности (по программе вводного) на уроках физической культуры,	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для	Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе	Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя			

		инструктаж на рабочем месте, оказание первой помощи.		само- стоятельных систематически х занятий с различной функционально й направленност ью с учётом индивидуальны х возможностей и особенностей организма.	личностного выбора, формировани е нравственных чувств и нравственног о поведения, осознанного и от- ветственного отношения к собственным поступкам;	новые задачи в учёбе и познаватель- ной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательн ой деятельности;			
51.		Обучение лазания по канату с техникой в 3-2 приема (2-4м).	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	Освоение умений отбирать физи-ческие упражнения и регулировать физические нагрузки для само-стоятельных систематически х занятий с различной функционально й направленност ью с учётом индивидуальны	Формировани е коммуникати вной компетентнос ти в общении и сотрудничес те со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательн ой,	Умение самостоятель но планировать пути достижения целей, в том числе альтернативн ые, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательн			



				х возможностей и особенностей организма.	общественно полезной, учебно- исследователь ской, творческой и других видов деятельности.	ых задач.			
52.		Подвижные игры «Встречная эстафета», «Посадка картофеля», «Змейка».	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 х 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Учебная игра.	Овладение системой знаний о физическом совершенствов ании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения.	Воспитание русской гражданской идентичности : патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину	Умение соотносить свои действия с планируемым и результата- ми, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенны х условий и требований, корректирова ть свои действия в соответствии с			

						изменяющейся ситуацией.			
53.		Комплекс корригирующих упражнений на контроль ощущения в постановке головы, плеч, позвоночного столба.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.	Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.			
54.		Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с	Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, формирование активного	Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование	Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной			

			расстояния 8 – 10 м.	отдыха и досуга.	е нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.	ой деятельности.			
55.		Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма.	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской,	Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать			

					творческой и других видов деятельности.	выводы.			
56.		Закрепление техники переноски партнера в парах.	<p>Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания);</p> <p>повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой;</p> <p>Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места . Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.</p>	Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.	Умение соотносить свои действия с планируемыми и 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.			

57.	Двигательные действия и навыки.	Обучение кувырка вперед, стойка на лопатках.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.	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.	Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.			
58.		Обучение опорному прыжку с небольшого разбега.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в	Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе	Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе			

				активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуально го здоровья.	личностного выбора, формировани е нравственных чувств и нравственног о поведения, осознанного и от- ветственного отношения к собственным поступкам.	альтернативн ые, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательн ых задач.			
--	--	--	--	---	---	---	--	--	--

59.		Закрепление самостраховок на бок, спину.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой.	Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.	Формировани е ответственног о отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразова нию на основе мотивации к обучению и	Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифициро вать, самостоятель но выбирать основания и критерии для классификаци и, устанавливать			
-----	--	--	---	---	---	--	--	--	--

					познанию.	причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы.			
60.		Подвижная игра «Борьба за предмет».	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Учебная игра.	Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма	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.	Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.			
61.	Физкультурная деятельность	Закрепление техники стоек, остановок.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие	Овладение системой знаний о физическом	Формирование ответственного отношения	Умение самостоятельно планировать			

	Б.		скоростно-силовых качеств.	совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения.	к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.	пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.			
62.		Удары по неподвижному мячу.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных	Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и от-	Умение соотносить свои действия с планируемыми и результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках			



				х возможностей и особенностей организма	ветственного отношения к собственным поступкам.	предложенны х условий и требований, корректирова ть свои действия в соответствии с изменяющейс я ситуацией.			
63.	Общеразвивающие упражнения.	Обучение подвижным играм «Борьба за мяч».	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма.	Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формировании нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.			

64.		Подвижная игра «Вызов номеров».	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку.	Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах.	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	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения			
65.		Метание малого мяча в цель с бм.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку.	Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и	Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и			

			Выполнять в среднем темпе	занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.	способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.	осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.			
66.		Равномерный бег до 6 мин.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи,	Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности.	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.	Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать			

						выводы.			
67.	Общеразвивающие упражнения.	Эстафеты «Бег паучков».	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку.	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.	Формирование ответственности о отношении к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.	Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.			
68.		Танцевальные упражнения в стиле зарядки.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку.	Определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать	Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на	Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность			

				направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией	основе личностного выбора, формирования нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.	с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.			
69.	Физкультурная деятельность.	Обучение игре «Перестрелка».	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. ОРУ в движении. СУ.	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности	Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину.	Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и			

				и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности.		профессиональной ориентации.			
70.		Эстафеты с подскоками на одной и другой ноге.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогоскоки. Переменный бег – 10 минут.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.	Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.			
71.	Общеразвивающие упражнения.	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами и без.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелазанием.	Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в	Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе	Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе			

				активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуально го здоровья.	личностного выбора, формировани е нравственных чувств и нравственног о поведения, осознанного и ответственног о отношения к собственным поступкам.	альтернативн ые, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательн ых задач.			
72.		Метание набивного мяча снизу двумя руками.	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	овладение системой знаний о физическом совершенствов ании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского	отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразова нию на основе мотивации к обучению и познанию.	умение соотносить свои действия с планируемым и результата- ми, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенны х условий и			

				движения.		требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией			
73.		Бег с ускорением от 15 до 20 м.	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма	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	Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы.			



					деятельности.				
74.	ОРУ	Сгибание и разгибание ног в висе спиной к гим. стенке.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой,	Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.	Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирования нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.	Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.			
75.	ОФВ.	Закрепление техники упражнений в висе на малой перекладине.	Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя ногами. Бег с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам	Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками,	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.			

				правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах.	детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной				
76.	Организационные навыки и приемы.	Сгибание и разгибание ног в висе спиной к гим. скамейке.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.	Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.			
77.		Закрепление техники способов различных видов ходьбы с	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с	Понимание роли и значения физической	Формирование коммуникативной	Умение создавать, применять и преобразовыв			

		высоким подниманием бедра.	использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелазанием.	культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуально го здоровья.	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.	ать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.			
78.		Закрепление техники перетягивания каната.	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности.	Воспитание российской гражданской идентичности : патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину	Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной			

						деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательн ой деятельности			
79.		Закрепление техники эстафетного бега в спортзале.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелазанием.	Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельн ых систематически х занятий с различной функционально й направленност ью с учётом индивидуальны х возможностей и особенностей организма.	Формировани е ответственног о отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразова нию на основе мотивации к обучению и познанию	Умение самостоятель но планировать пути достижения целей, в том числе альтернативн ые, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательн ых задач.			
80.		Комбинация из различных	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Два кувырка вперед и назад	Овладение системой знаний о	Формировани е ответственног	Умение соотносить свои действия			

		эстафет.	слитно; «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения	о отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.	с планируемыми и 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.			
81.		Подвижная игра «Перестрелка».	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после	Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности			

			двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная	сти.	сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности	её решения.			
82.		Подвижная игра «Мяч через сетку	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная	Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и	Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности			

				индивидуальны х возможностей и особенностей организма.	познанию				
83.	Общеразвивающие упражнения.	Подвижная игра «Мяч через сетку	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после	Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности.	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	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.			
84.		Комплекс упражнений на развитие гибкости.	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка	Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать	Формирование коммуникативной компетентности в общении	Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать			

			<p>четырёх стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после</p>	<p>физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма.</p>	<p>и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.</p>	<p>анalogии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы</p>			
85.		Бег на 30 метров.	<p>ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырёх стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после</p>	<p>Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности.</p>	<p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе</p>	<p>Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности</p>			



					мотивации к обучению и познанию.				
86.		Бег на 300 метров. Подвижные игры.	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра.	обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.	развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирования нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам	умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.			
87.	ОРУ выносливость.	Бег на 60 метров. Подвижные игры.	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра.	Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве	Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного			

				активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуально го здоровья.	ве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательн ой, общественно полезной, учебно-исследователь ской, творческой и других видов деятельности.	выбора в учебной и познавательн ой деятельности.			
88.	ОРУ выносливос ть.	Закрепление техники кросса по пересеченной местности до 1км.	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра.	Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленно сти.	Воспитание российской гражданской идентичности патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину.	Умение самостоятель но определять цели своего обучения, ставить и формулироват ь для себя новые задачи в учёбе и познавательн ой деятельности, развивать мотивы и интересы			

						своей познавательной деятельности.			
89.		Закрепление прыжков в высоту на месте.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку.	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.	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.	Умение соотносить свои действия с планируемыми и 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			

90.		Закрепление темы: Средства развития правильной осанки.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.			
91.		Прыжки в парах через препятствия.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности.	Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и	Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.			

					ответственно о отношения к собственным поступкам.				
92.		Закрепление техники высокого старта.	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра.	Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельн ых систематически х занятий с различной функционально й направленност ью с учётом индивидуальны х возможностей и особенностей организма.	Воспитание русской гражданской идентичности : патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину.	Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать анalogии, классифициро вать, самостоятель но выбирать основания и критерии для классификаци и, устанавливать причинно- следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы			
93.	ОРУ силовые качества.	Подвижные игры «Пустое место».	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки	Расширение опыта организации и мониторинга физического	Формировани е коммуникати вной компетентнос	Умение самостоятель но определять цели своего обучения,			

			«змейкой» через скамейку.	развития и физической подготовленности	ти в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.	ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.			
94.		Поднимание туловища из положения лежа.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку.	Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на	Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.			

				досуга.	основе мотивации к обучению и познанию.				
95.	Легкая атлетика.	Удержание тела в весе на перекладине.	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра.	Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленно сти.	Развитие морального сознания и компетентнос ти в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формировани е нравственных чувств и нравственног о поведения, осознанного и ответственног о отношения к собственным поступкам	Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществлени я осознанного выбора в учебной и познавательн ой деятельности.			
96.	Физкультур ная деятельност ь.	Удержание тела в весе на перекладине. Прыжки в длину с места.	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра.	Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической	Формировани е коммуникати вной компетентнос ти в общении и	Умение самостоятель но определять цели своего обучения, ставить и формулироват			

				<p>подготовленно сти.</p> <p>Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельн ых систематически х занятий с различной функциональн ой направленност ью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма.</p>	<p>сотрудничес тве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательн ой, общественно полезной, учебно-исследователь ской, творческой и других видов деятельности</p>	<p>ь для себя новые задачи в учёбе и познавательн ой деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательн ой деятельности</p>			
97.	ОРУ сила	Бег с переходом на ходьбу на 1000 метров.	ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на	Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой,	Развитие морального сознания и компетентнос ти в решении моральных проблем на основе личностного	Умение самостоятель но планировать пути достижения целей, в том числе альтернативн			



			гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь.	форм активного отдыха и досуга.	выбора, формирования нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам	ые, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.			
98.		Закрепление техники «Русская лапта».	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий..	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	Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирования нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным	Умение соотносить свои действия с планируемыми и результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований,			

					поступкам	корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией			
99.		Игра «Русская лапта».	ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь.	Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.			
100.		Подвижная игра упрощенный вариант игры в баскетбол, волейболом	ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди	Формирование коммуникативной компетентности в общении и	Развитие морального сознания и компетентности в решении	Умение определять понятия, создавать обобщения,			

		мячом.	<p>двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.</p> <p>Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь.</p>	<p>сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.</p>	<p>моральных проблем на основе личностного выбора, формирования нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам</p>	<p>устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы.</p>			
--	--	--------	--	---	---	---	--	--	--

101.	ОЗ	Закрепление темы «Закаливающие процедуры».	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра.	Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности.	Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного	Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.			
------	----	--	---	--	--	---	--	--	--

					поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.				
102.		Подвижная игра. Подведение итогов учебного года.	Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра	Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.	Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач			

**ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная	

		школа	
<b>1</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно – методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Стандарт среднего полного общего образования по физической культуре базовый уровень		
1.3	Примерная программа по физической культуре общего образования основного по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.6	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.7	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	1. Методические пособия и рекомендации журнал «Физическая культура в школе»; 2. Подписка газеты «Первое сентября» - «Спорт в школе» (журналы и в электронном варианте); 3. Патрикеев А.Ю. Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1-11 классы / А.Ю. Патрикеев. – Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014. – 237 с.

			<p>4. «Физическая культура» Методики, материалы к урокам 1-11 класс: рекомендации, разработки, из опыта работы (К-диск);</p> <p>5. «Физическая культура» рабочие программы 1- 11 класс (К-диск);</p> <p>6. «Физическая культура» тематическое планирование (К-диск);</p> <p>7. «Физическая культура» - внеурочная деятельность. Спортивно-оздоровительное развитие личности (секции, олимпиады, досуговые программы) (К-диск);</p> <p>8. «Олимпийские старты» 1-11 классы – внеурочная деятельность (спортивно-оздоровительная деятельность) (К-диск);</p> <p>9. Организация спортивной работы в школе (К-диск).</p>
<b>2</b>	<b>Демонстрационные печатные пособия</b>		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
<b>3</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д	Учебные фильмы онлайн <a href="http://tv.sportedu.ru/media">http://tv.sportedu.ru/media</a>
<b>4</b>	<b>Технические средства обучения</b>		
4.1	Видеомагнитофон с комплектом видеокассет	Д	
4.2	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3, а также магнитных записей
4.3	Радиомикрофон (петличный)	Д	
4.4	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт дисков,

			аудио-видео входы / выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, личных, графических и презентационных)
4.5	Мультимедиапроектор	Д	
4.6	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальные размеры 1,25 x 1,25
<b>5</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
	<i>Гимнастика</i>		
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое высокое	Г	
5.3	Козел гимнастический	Г	
5.4	Конь гимнастический	Г	
5.5	Перекладина гимнастическая	Г	
5.6	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
5.7	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.8	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5.9	Штанги тренировочные	Г	
5.10	Гантели наборные	Г	
5.11	Коврик гимнастический	Г	
5.12	Маты гимнастические	Г	
5.13	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Г	
5.14	Мяч малый (теннисный)	К	

5.15	Скакалка гимнастическая	К	
5.16	Мяч малый (мягкий)	К	
5.17	Палка гимнастическая	К	
5.18	Обруч гимнастический	К	
	<i>Легкая атлетика</i>		
5.19	Барьеры легкоатлетические тренировочные	Г	
5.20	Флажки разметочные на опоре	Г	
5.21	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
5.22	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д	
5.23	Номера нагрудные	Г	
	<i>Спортивные игры</i>		
5.24	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.25	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
5.26	Мячи баскетбольные	Г	
5.27	Жилетки игровые с номерами	Г	
5.28	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.29	Сетка волейбольная	Д	
5.30	Мячи волейбольные	Г	
5.31	Ворота для мини-футбола	Д	
5.32	Мячи футбольные	Г	



5.33	Компрессор для накачивания мячей	Д	
	<b>Измерительные приборы</b>		
5.34	Тонометр автоматический	Д	
5.35	Весы медицинские с ростомером	Д	
	<b>Средства доврачебной помощи</b>		
5.36	Аптечка медицинская	Д	
<b>6</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.2	Спортивный зал гимнастический		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.3	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
6.4	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
<b>7</b>	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
7.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
7.4	Площадка игровая баскетбольная	Д	
7.5	Площадка игровая волейбольная	Д	
7.6	Гимнастический городок	Д	

7.7	Полоса препятствий	Д	
-----	--------------------	---	--