**Рабочая программа**

**Предмет**: физическая культура

**Класс:** 6

**Система обучения:** традиционная

**Программа:** Программы общеобразовательных учреждений « Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». Рекомендованы экспертным советом России по общему образованию Министерства образования, утверждена учебным советом НИИ физиологии детей и подростков. М.: Просвещение, 2012. Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич.

«КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ» В. И. Лях, А. А. Зданевич.

**Учебник** М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю.Торочкова «Физкультура 5-7 класс»

**Количество часов в неделю по программе:** 3

**Количество часов в неделю по учебному плану: 3**

**Количество часов в год:** 102

## 1. Пояснительная записка

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

**Учебный предмет решает следующие задачи:**

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

В рабочую программу по физической культуре для учащихся 6х классов были внесены изменения распределения учебного времени для прохождения программного материала.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел программы** | **Количество часов в рабочей программе** | **Количество часов по программе Ляха** | **Разница часов** |
| 1 | Легкая атлетика | 25 | 21 | -4 |
| 2 | Гимнастика | 15 | 18 | 3 |
| 3 | Кроссовая подготовка | - | 18 | 18 |
| 4 | Баскетбол | 22 | 27 | 5 |
| 5 | Волейбол | 12 | 18 | 6 |
| 6 | Общая физическая подготовка | 10 | - |  |
| 7 | Лыжная подготовка | 18 | - |  |
|  | Итого | 102 | 102 | 28 |

За счет уменьшения количества часов по гимнастике, кроссовой подготовке, баскетболу, волейболу высвободилось 28 часов для уроков лыжной подготовки (18) и общей физической подготовки (10).

## 2. Общая характеристика учебного курса

Основная форма организации образовательного процесса – урок физической культуры. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа:

1. уроки с образовательно-познавательной направленностью (дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю);
2. уроки с образовательно – обучающей направленностью (для обучения практическому материалу);
3. уроки с образовательно-тренировочной направленностью (для развития физических качеств в рамках целенаправленной физической подготовки).

## 3. Место учебного курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается в 6 классе из расчета 3 ч в неделю. Рабочая программа рассчитана на 102 ч в год.

## 4. Планируемые результаты изучения курса

#### Личностные результаты.

*В области познавательной культуры:*

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.

В области коммуникативной культуры:

* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание.

В области физической культуры:

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

#### Метапредметные результаты

В области познавательной культуры:

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

В области нравственной культуры:

* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

В области трудовой культуры:

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения.

В области познавательной культуры:

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепления мира и дружбы между народами;
* 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.

В области трудовой культуры:

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

В области эстетической культуры:

* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности.

В области коммуникативной культуры:

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом.

В области физической культуры:

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.
* составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

## 5. Основное содержание курса

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Раздел программы, темы уроков | Количество часов |
|  | Знания о физической культуре |  |
| 1 | Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. |  |
| 1.1 | Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. |  |
| 1.2 | Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. |  |
| 1.3 | Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры. |  |
| 1.4 | Приемы закаливания. |  |
| 2 | Легкая атлетика | 25 |
| 2.1 | Спринтерский бег | 5 |
| 2.2 | Эстафетный бег. | 4 |
| 2.3 | Прыжок в длину способом « согнув ноги». | 2 |
| 2.4 | Метание малого мяча на заданное расстояние. | 6 |
| 2.5 | Бег на средние дистанции. | 3 |
| 2.6 | Прыжок в высоту способом « перешагивание». | 3 |
| 2.7 | Бег по пересеченной местности. | 2 |
| 3 | Гимнастика | 15 |
| 3.1 | Висы. | 2 |
| 3.2 | Строевые упражнения. | 2 |
| 3.3 | Упражнения в равновесии. | 3 |
| 3.4 | Акробатика. | 4 |
| 3.5 | Лазание по канату. | 2 |
| 3.6 | Полоса препятствий | 2 |
| 4 | Спортивные игры.  Волейбол | 34  12 |
| 4.1 | Передвижения, стойки, остановки, повороты игрока. | 2 |
| 4.2 | Техника приема и передач мяча. | 4 |
| 3.3 | Овладение техникой нижней прямой подачи. | 4 |
| 4.4 | Освоение игры волейбол. | 2 |
| 5 | Баскетбол | 22 |
| 5.1 | Передвижения, стойки, остановки, повороты игрока. | 4 |
| 5.2 | Освоение ловли и передач мяча. | 4 |
| 5.3 | Освоение техники ведения мяча | 2 |
| 5.4 | Овладение техникой бросков мяча. | 2 |
| 5.5 | Сочетание приемов ведения, передач, бросков мяча в кольцо. | 6 |
| 4.6 | Тактика игры 1х1,2х2,5х5. | 4 |
| 6 | Общая физическая подготовка | 10 |
| 5.1 | Упражнения для развития гибкости, силы, скоростно-силовых качеств. |  |
| 6 | Лыжная подготовка | 18 |
| 6.1 | Попеременный и одновременный двухшажный ход. | 3 |
| 6.2 | Подъемы на склон и спуски. | 3 |
| 6.3 | Торможение плугом. | 3 |
| 6.4 | Передвижения с чередованием ходов и скорости в зависимости от рельефа местности. | 6 |
| 6.5 | Подвижные игры и эстафеты. | 3 |
|  | Всего | 102 часа |

## 6. Тематическое планирование прохождения учебного материала

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Количество часов** | **Сроки проведения** | **Универсальные учебные действия** | | | | **Формы контроля** |
| **личностные** | **познавательные** | **регулятивные** | **коммуникативные** |  |
| 1 | Легкая атлетика | 25 | Сентярь  май | Установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом | Формирование уверенности в своей возможности осуществить определённую деятельность | Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели | Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками | Сдача контрольных нормативов.  Оценка техники физических упражнений. |
| 2 | Спортивные игры  Баскетбол | 22 | Октябрь  апрель | Принятие познавательным мотивом функций побуждения и смыслообразования | Саморегуляция учебной деятельности: цели  деятельности, модели значимых условий | Формирование знаково-символических действий, включая моделирование | Развитие инициативного сотрудничества в поиске и сборе информации | Оценка техники физических упражнений. |
| 3 | Гимнастика | 15 | Ноябрь  декабрь | Формирование активной позиции в учебной деятельности | Саморегуляция функциональных и эмоциональных состояний | Анализ объектов с целью выделения признаков, существенных несущественных | Выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации | Оценка техники физических упражнений. |
| 4 | Спортивные игры  Волейбол | 12 | Декабрь  март | Формирование умения преодолевать препятствия, сосредотачиваться на работе | Формирование навыков саморегуляции в процессе учебного сотрудничества учителя и обучающегося | Развитие способности к рефлексивной саморегуляции | Формирование умения устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решение и делать выбор | Оценка техники физических упражнений. |
| 5 | Лыжная подготовка | 18 | Январь  февраль | Формирование стремления к завершённости учебных действий | Формирование у обучающихся установки на улучшение результатов деятельности | Формирование элементов комбинаторного мышления | Формирование  способности с помощью вопросов добывать недостающую информацию | Сдача контрольных нормативов.  Оценка техники физических упражнений. |
| 6 | Общая физическая подготовка (ОФП) | 10 | Февраль  апрель | Формирование умения выражать эмоциональное отношение к ситуации | Развитие действий внутреннего контроля | Развитие умения поэтапно контролировать и корректировать результаты | Развитие умения производить обмен знаниями между членами группы | Оценка техники физических упражнений. |

## 7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

Программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». Рекомендована экспертным советом России по общему образованию Минестерства образования, утверждена ученым советом НИИ физиологии детей и подростков. М.: «Просвещение», 2011г. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич

М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю.Торочкова «Физкультура 5-7 класс»

В.И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы 5-9 класс. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение 2011

**Литература для учителя** Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов «Теория и методика физического воспитания и спорта»

**Литература для учащихся** М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю.Торочкова «Физкультура 5-7 класс».

1. Мультимедийные пособия
2. Festival.1 september.ru
3. school-collection.edu.ru
4. [nsportal.ru](http://nsportal.ru/)

Цифровые образовательные ресурсы

1. Единая Интернет-коллекция цифровых образовательных ресурсов (ЦОР) www.school-collection.edu.ru.

2. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов http://fcior.edu.ru.

3. Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» www.ict.edu.ru

4. Архив учебных программ и презентаций www.rusedu.ru.

#### Материально-техническое обеспечение

Настоящие рекомендации разработаны на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре (для основной средней школы, полной средней школы с базовым и профильным уровнями образования).

Требования представляют собой оптимальные рекомендации к материально-техническому оснащению учебного процесса, предъявляемого в условиях ввода государственного стандарта по физической культуре. Требования включают в себя перечни книгопечатной продукции (библиотечный фонд), демонстрационных печатных пособий, технических средств обучения, экранно-звуковых пособий, учебно-практического и учебно-лабораторного оборудования, а также характеризуют перечни спортивных залов (кабинетов) и пришкольных плоскостных спортивных сооружений.

Государственный стандарт образования по физической культуре предполагает приоритет деятельностного подхода к процессу обучения, что определяет освоение учащимися не только предметных умений, но и развитие у них широкого комплекса общих учебных умений и обобщенных способов деятельности, связанных с формированием познавательной, информационной и коммуникативной компетентности. Поэтому, в отличие от существовавших ранее перечней средств обучения и учебного оборудования по физической культуре, материально-техническое оснащение образовательного процесса ориентируется, прежде всего, не эффективное решение этих задач, на создание необходимых условий для полной реализации требований к уровню подготовки выпускников по предмету физической культуры. Отличительной особенностью требований к оснащенности учебного процесса по физической культуре является включение в перечень нестандартного инвентаря и оборудования, измерительных приборов, используемых учащимися в самостоятельных формах учебной деятельности. Кроме того, требования включают не только объекты и средства материально-технического обеспечения, выпускаемых в настоящее время, но и перспективных, создание которых необходимо для обеспечения ввода государственного стандарта по физической культуре.

В перечнях объектов и средств материально-технического оснащения, вошедших в состав настоящих требований, представлены не конкретные названия, а, прежде всего, общая номенклатура объектов. Это вызвано тем, что в современных условиях происходит перестройка производственного сектора, обеспечивающего материальные потребности школы, существенно меняется содержательная основа учебников и учебных пособий, вводятся в широкую практику преподавания принципиально новые технологии и методики, носители учебной информации и программно-методического обеспечения образования.

Большинство включенных средств и объектов материально-технического обеспечения носят многофункциональный характер, могут использоваться в разных учебных темах, при решении разных педагогических задач.

Многие из включенных средств и объектов материально-технического обеспечения являются взаимозаменяемыми и их использование ориентированно как на преподавание конкретных предметных тем, так и создание условий для формирования и развития умений и навыков учащихся.

Настоящие требования к оснащению образовательного процесса выполняют функцию ориентира в создании целостной предметно-развивающей среды, необходимой для реализации требований к уровню подготовки выпускников на каждой ступени обучения, установленных стандартом. Требования исходят из задач комплексного использования материально-технических средств обучения, перехода от репродуктивных форм учебной деятельности к самостоятельным, поисково-исследовательским видам работы, выполнению творческих заданий, усиления аналитического компонента учебной деятельности.

Настоящие требования могут быть уточнены и дополнены применительно к специфике конкретных образовательных учреждений, уровню их финансирования, а также исходя из последовательной разработки и накопления их собственной базы материально-технических средств обучения.

Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал (кабинет). При этом, использование значительной части указанных средств связано с выполнением не только внутрипредметных, но и общих учебных задач. Оснащение этими техническими средствами рассматривается как элемент общего материально-технического оснащения образовательного учреждения.

Конкретное количество указанных средств и объектов материально-технического обеспечения учитывает средний расчет наполняемости класса (26-30 учащихся). Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система символических обозначений:

* **Д –** демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);
* **К** – полный комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса);
* **Г** – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько учащихся.

Спортивный зал (кабинет) и пришкольный спортивный стадион (площадка) должны удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2. 178-02). Спортивный зал и пришкольные спортивные стадионы (площадки) должны быть оснащены типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки выпускников основной и средней (полной) школы на базовом и профильном уровне. Особую роль в этом отношении играет создание технических условий для использования компьютерных и информационно-коммуникативных средств обучения.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | Необходимое количество | | | Примечание |
| Основная школа | Старшая школа | |
| Базовый | Профильный |
| **1.** | **БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |
| 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) |
| 1.4 | Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре | Д |  |  |
| 1.7 | Авторские рабочие программы по физической культуре | Д |  |  |
| 1.8 | Учебник по физической культуре | К |  |  | В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендуемых или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации |
| 1.9 | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» | Г |  |  | Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек. |
| 1.10 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению | Д |  |  | В составе библиотечного фонда |
| 1. 11 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д |  |  | Методические пособия и рекомендации  Ж. «Физическая культура в школе» |
| **2.** | **ПЕЧАТНЫЕ ПОСОБИЯ** | | | | |
| 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 |  |  |  |
| **3.** | ЭКРАННО-ЗВУКОВЫЕ ПОСОБИЯ | | | | |
| 3.1 | Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» | Д |  |  |  |
| 3.2 | Аудиозаписи | Д |  |  | Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям;  проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников |
| **4.** | **ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ** | | | | |
| 4.1 | Телевизор с универсальной подставкой | Д |  |  | Телевизор не менее 72 см по диагонали |
| 4.2 | Видеомагнитофон с комплектом видеокассет | Д |  |  |  |
| 4.3 | Аудио-центр с системой озвучивания спортивных залов и площадок | Д |  |  | Аудио-центр с возможностью использования аудио-дисков, CD R, CD RW, МРЗ, а также магнитных записей |
| 4.4. | Радиомикрофон (петличный) | Д |  |  |  |
| 4.5. | Мегафон |  |  |  |  |
| 4.6 | Мультимедийный компьютер | Д |  |  | Тех. 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, табличных, графических и презентационных). |
| 4.7 | Сканер | Д |  |  |  |
| 4.8. | Принтер лазерный | Д |  |  |  |
| 4.9. | Копировальный аппарат | Д |  |  | Может входить в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения |
| 4.10 | Цифровая видеокамера | Д |  |  | Могут входить в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения |
| 4.11 | Цифровая фотокамера | Д |  |  |
| 4.12 | Мультимедиапроектор | Д |  |  |  |
| 4.13 | Экран (на штативе или навесной) | Д |  |  | Минимальные размеры 1,25х1,25 |
| **5.** | УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ | | | | |
|  | Гимнастика |  |  |  |  |
| 5.1. | Стенка гимнастическая | Г |  |  |  |
| 5.2 | Бревно гимнастическое напольное | Г |  |  |  |
| 5.3 | Бревно гимнастическое высокое | Г |  |  |  |
| 5.4. | Козел гимнастический | Г |  |  |  |
| 5.5. | Конь гимнастический |  |  |  |  |
| 5.6 | Перекладина | Г |  |  |  |
|  | гимнастическая |  |  |  |  |
| 5.7. | Брусья гимнастические, разновысокие | Г |  |  |  |
| 5.7 | Брусья гимнастические, параллельные | Г |  |  |  |
| 5.8. | Кольца гимнастические, с механизмом крепления |  |  |  |  |
| 5.9 | Канат для лазания, с механизмом крепления | Г |  |  |  |
| 5.10 | Мост гимнастический подкидной | Г |  |  |  |
| 5.11 | Скамейка гимнастическая жесткая | Г |  |  |  |
| 5.12 | Скамейка гимнастическая мягкая | Г |  |  |  |
| 5.13 | Комплект навесного оборудования | Г |  |  | В комплект входят: перекладина, брусья, мишени для метания |
| 5.14 | Контейнер с набором т/а гантелей | Г |  |  |  |
| 5.15 | Скамья атлетическая, вертикальная |  |  |  |  |
| 5.16 | Скамья атлетическая, наклонная |  |  |  |  |
| 5.17 | Стойка для штанги |  |  |  |  |
| 5.18 | Штанги тренировочные |  |  |  |  |
| 5.19 | Гантели наборные |  |  |  |  |
| 5.20 | Вибрационный тренажер М.Ф.Агашина | Г |  |  |  |
| 5.21 | Коврик гимнастический | К |  |  |  |
| 5.22 | Станок хореографический | Г |  |  |  |
| 5.23 | Акробатическая дорожка | Г |  |  |  |
| 5.24 | Покрытие для борцовского ковра |  |  |  |  |
| 5.25 | Маты борцовские |  |  |  |  |
| 5.26 | Маты гимнастические |  |  |  |  |
| 5.27 | Мяч набивной (1 , 2, 3 кг) | Г |  |  |  |
| 5.28 | Мяч малый (теннисный) | К |  |  |  |
| 5.29 | Скакалка гимнастическая | К |  |  |  |
| 5.30 | Мяч малый (мягкий) | К |  |  |  |
| 5.31 | Палка гимнастическая | К |  |  |  |
| 5.32 | Обруч гимнастический | К |  |  |  |
| 5.33 | Коврики массажные | Г |  |  |  |
| 5.34 | Секундомер настенный с защитной сеткой | Д |  |  |  |
| 5.35 | Пылесос | Д |  |  | Для влажной уборки зала и спортивного инвентаря |
| 5.36 | Сетка для переноса малых мячей | Д |  |  |  |
|  | Легкая атлетика |  |  |  |  |
| 5.37 | Планка для прыжков в высоту | Д |  |  |  |
| 5.38 | Стойки для прыжков в высоту | Д |  |  |  |
| 5.39 | Барьеры л/а тренировочные |  |  |  |  |
| 5.40 | Флажки разметочные на опоре | Г |  |  |  |
| 5.41 | Лента финишная | Д |  |  |  |
| 5.2 | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | Г |  |  |  |
| 5.43 | Рулетка измерительная (10 м; 50 м) | Д |  |  |  |
| 5.44 | Номера нагрудные | Г |  |  |  |
|  | Спортивные игры |  |  |  |  |
| 5.45 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | Д |  |  |  |
| 5.46 | Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | Г |  |  |  |
| 5.47 | Мячи баскетбольные | Г |  |  |  |
| 5.48 | Сетка для переноса и хранения мячей | Д |  |  |  |
| 5.49 | Жилетки игровые с номерами | Г |  |  |  |
| 5.50 | Стойки волейбольные универсальные | Д |  |  |  |
| 5.51 | Сетка волейбольная | Д |  |  |  |
| 5.52 | Мячи волейбольные | Г |  |  |  |
| 5.53 | Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей | Д |  |  |  |
| 5.54 | Табло перекидное | Д |  |  |  |
| 5.55 | Жилетки игровые с номерами | Г |  |  |  |
| 5.56 | Ворота для мини-футбола | Д |  |  |  |
| 5.57 | Сетка для ворот мини-футбола | Д |  |  |  |
| 5.58 | Мячи футбольные | Г |  |  |  |
| 5.59 | Номера нагрудные | Г |  |  |  |
| 5.60 | Компрессор для накачивания мячей | Д |  |  |  |
|  | Туризм |  |  |  |  |
| 5.61 | Палатки туристские (двух местные) | Г |  |  |  |
| 5.62 | Рюкзаки туристские | Г |  |  |  |
| 5.63 | Комплект туристский бивуачный | Д |  |  |  |
|  | Измерительные приборы | | | | |
| 5.64 | Пульсометр | Г |  |  |  |
| 5.65 | Шагомер электронный | Г |  |  |  |
| 5.66 | Комплект динамометров ручных | Д |  |  |  |
| 5.67 | Динамометр становой | Д |  |  |  |
| 5.68 | Ступенька универсальная (для степ-теста) | Г |  |  |  |
| 5.69 | Тонометр автоматический | Д |  |  |  |
| 5.70 | Весы медицинские с ростомером | Д |  |  |  |
|  | Средства до врачебной помощи |  |  |  |  |
| 5.71 | Аптечка медицинская | Д |  |  |  |
|  | Дополнительный инвентарь |  |  |  |  |
| 5.80 | Доска аудиторная с магнитной поверхностью | Д |  |  | Доска должна быть передвижная и легко перемещаться по спортивному залу |
| **6.** | СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ | | | | |
| 6.1 | Спортивный зал игровой |  |  |  | С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек. |
| 6.2 | Спортивный зал гимнастический |  |  |  | С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек. |
| 6.3 | Зоны рекреации |  |  |  | Для проведения динамических пауз (перемен) |
| 6.4 | Кабинет учителя |  |  |  | Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды |
| 6.5 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  |  |  | Включает в себя: стеллажи, контейнеры |
| **7.** | ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА) | | | | |
| 7.1 | Легкоатлетическая дорожка | Д |  |  |  |
| 7.2 | Сектор для прыжков в длину | Д |  |  |  |
| 7.3 | Сектор для прыжков в высоту | Д |  |  |  |
| 7.4 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | Д |  |  |  |
| 7.5 | Площадка игровая баскетбольная | Д |  |  |  |
| 7.6 | Площадка игровая волейбольная | Д |  |  |  |
| 7.7 | Гимнастический городок | Д |  |  |  |
| 7.8 | Полоса препятствий | Д |  |  |  |
| 7.9 | Лыжная трасса | Д |  |  | Включающая, небольшие отлогие склоны |
| 7.10 | Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе | Д |  |  |  |

## 8. Планируемые результаты

### Обучающиеся должны демонстрировать

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60м с высокого старта с опорой на одну руку, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| Лазание по канату 6м, с | 12 | - |
| Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз | - | 18 |
| К выносливости | Бег 2000м, мин | 8,50 | 10,20 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с | 10,0 | 14,0 |
| Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

### Планируемые результаты изучения предмета

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование  разделов и тем | Результаты  (освоенные умения, усвоенные знания) | Вид  контроля | Форма  контроля |
| Основы знаний о физической культуре | Знать:  Техника безопасности во время занятий физической культурой  Дыхание во время выполнения физических упражнений  Питание и питьевой режим  Двигательный режим  Пагубность вредных привычек  Режим дня школьника  Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека  Значение напряжения и расслабления мышц  Личная гигиена  Правила выполнения д/з, утренней гимнастики, физкультминуток  Основные причины травматизма  Основные требования к одежде и обуви  Значение здорового образа жизни для человека  Мир Олимпийских игр  Требования к температурному режиму  Понятие об обморожении  Профилактика плоскостопия  Профилактика близорукости  Профилактика простуды  Поведение в экстремальных ситуациях  Элементы самомассажа  Основы аутогенной тренировки  Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита  Значение занятия лыжами для здоровья человека | Текущий  Тематический  Итоговый | Устный опрос  Тестирование |
| Легкая атлетика | Знать терминологию и ТБ по легкой атлетики  Знать виды легкой атлетики  Знать правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике  Знать технику бега на короткие и средние дистанции  Знать технику бега на длинные дистанции.  Знать/уметь технику метания мяча на дальность с 4-5 шагов.  Знать/уметь технику выполнения челночного бега.  Знать/уметь технику выполнения прыжка в длину с 7-9 шагов разбега  Знать/уметь технику выполнения прыжка в высоту разбега способом «перешагивание»  Уметь пробегать с максимальной скоростью от 30 до 60 метров  Уметь метать мяч в горизонтальную цель и на дальность  Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут | Текущий  Тематический  Коррекция  Итоговый | Соревнования  Тестирование  Корректировка  техники  Оценка техники |
| Гимнастика  с элементами акробатики | Знать ТБ при проведении соревнований и занятий по гимнастике  Знать оздоровительные и профилактические задачи  Знать технику развития силы, выносливости, координации, гибкости, равновесия, развитие силовых способностей  Знать приемы совершенствования памяти, внимания, целеустремленности, мышления  Знать/уметь ОРУ (упражнения с предметами)  Знать/уметь строевые упражнения  Знать/уметь висы, упоры и комбинации разученных на уроках  Знать/уметь технику лазание по канату  Знать/уметь технику выполнения опорного прыжка через «козла»  Знать/уметь технику акробатических упражнений (Два кувырка вперед слитно и назад, стойка на лопатках и выполнение техники «моста») | Текущий  Тематический  Коррекция  Итоговый | Соревнования  Тестирование  Корректировка  техники  Оценка техники |
| Спортивные игры  (волейбол) | Знать ТБ при проведении соревнований и занятий по волейболу  Знать правила волейбола  Знать/уметь стойка игрока, передвижения  Знать/уметь перемещения, передача, нижнею прямую подачу, прямой нападающий удар  Знать/уметь прием мяча снизу двумя руками,  Знать/уметь прием мяча одной рукой с последующим нападением  Знать/уметь технику и тактику блокирования  Знать/уметь тактику свободного нападения, тактику защиты | Текущий  Тематический  Коррекция  Итоговый | Соревнования  Учебная игра  Игровая  Корректировка  техники  Выполнение  правил игры  Оценка техники |
| Лыжная подготовка | Знать технику безопасности во время занятий лыжной подготовкой.  Знать/уметь технику попеременного двухшажного хода.  Знать/уметь технику бесшажного одновременного хода  Знать/уметь технику спусков со склона до 45  Знать/уметь технику подъема «елочкой» на склоне до 45\*.  Знать/уметь технику торможения «плугом».  Знать/уметь технику торможения и поворота упором  Уметь проходить дистанцию на лыжах до 2-3,5 км.  Знать требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.  Знать оказания первой помощи при обморожениях и травмах. | Текущий  Тематический  Коррекция  Итоговый | Соревнования  Тестирование  Корректировка  техники  Оценка техники |
| Баскетбол | Знать ТБ при проведении соревнований и занятий по баскетболу  Знать правила баскетбола  Знать/уметь стойку игрока, передвижение, повороты с мячом  Знать/уметь технику ведения мяча на месте и в движении и в разных стойках  Знать/уметь технику ловли мяча двумя руками и одной  Знать/уметь технику передачи мяча одной рукой от плеча и двумя руками на месте, в движении.  Знать/уметь технику бросков одной и двумя руками с места и в движении  Знать/уметь технику вырывания и выбивания мяча  Знать технику личной защиты игрока  Знать/уметь выполнять комбинации из освоенных элементов  Знать тактику игры  Уметь играть в баскетбол по правилам | Текущий  Тематический  Коррекция  Итоговый | Соревнования  Учебная игра  Тестирование  Игровая  Корректировка  техники  Выполнение  правил игры  Оценка техники |