

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия»

Рекомендована:
Методическим объединением учителей
физической культуры, технологии, искусства и
ОБЖ
Протокол № 1
от 31 августа 2016 года

Утверждена:
Приказом директора МБОУ "Гимназия"
№256
от 30 августа 2016 года

Рабочая программа по физической культуре

на 2016-2017 учебный год
5 Г класс

Составитель рабочей учебной программы:
Л.Ф. Разгоняева,
учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория

1. Пояснительная записка

Перечень локальных актов, на основании которых составляется Программа по физической культуре для 5 класса:
-Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Гимназия» от 30.08.2011 приказ №106

- Положения о порядке разработки, утверждения и реализации рабочей программы по предметам и программам внеурочной деятельности в соответствии ФГОС от 30.08.2013 года приказ №110.1

-Учебного плана МБОУ «Гимназия» на 2016-2017 учебный год, приказ от 24.06.2015г. № 235 и примерных программ по учебным предметам (Физическая культура 5-9 классы).

Цели:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование коллектива способного к участию в исторических, этнокультурных спортивных состязаниях разного уровня, а также способного к оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, воспитание сознательной дисциплины и поведения в коллективе
- обучение основам базовых видов двигательных действий; овладение основами теоретических знаний, включающих формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков.

Задачи:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и коррелирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Освоение знаний о ФК и С, их истории и современном развитии, роли в формировании ЗОЖ;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- Формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом;

Формирование мотиваций к сохранению исторических и этнокультурных традиций **Место предмета**

Физическая культура в учебном плане.

Предмет Физическая культура является составной частью общей культуры и частью подготовки учащегося в течение периода обучения. Физическая культура входит в предметную область Физическая культура и ОБЖ инвариантной части учебного плана.

Всего на изучение физической культуры в основной школе выделяется 476 часов, 68 часов в 5 (2 часа в неделю, 34 учебные недели).

Особенности преподавания предмета в данном классе

Познавательная мотивация детей в области физической культуры средняя. Физическая подготовленность детей в большинстве своём средняя, высокая активность детей заставляет планировать деятельность более динамичной. Дисциплинированность и активность детей позволяет увеличить общую и моторную плотность урока, за счёт уменьшения времени на объяснение.

2. Личностные, метапредметные и предметные результаты

Освоения предмета Физическая культура

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны:

- 1) проявлять российскую гражданскую идентичность: патриотизм, уважение к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознавать свою этническую принадлежность, историю, народов России и человечества; **ЛР 1**
- 2) проявлять ответственное отношение к учению, а также применять правила уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде; **ЛР 2**
- 3) осуществлять целостность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; **ЛР 3**
- 4) применять правила, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; **ЛР 4**
- 5) оценивать социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; принимать участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей; **ЛР 5**

- 6) развивать моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, проявлять нравственные чувства и нравственное поведение, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; **ЛР 6**
- 7) проявлять коммуникативные компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; **ЛР 7**
- 8) применять правила здорового и коллективного безопасного образа жизни; знать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; **ЛР 8**
- 9) применять правила экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развивать опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях; **ЛР 9**
- 10) осознавать значения семьи в жизни человека и общества, принимать ценности семейной жизни, уважительно и заботливо относиться к членам своей семьи; **ЛР 10**
- 11) развивать эстетическое сознание через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера. **ЛР 11**

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

- Применять правила самоконтроля и самооценки; **МР 1**
- Проявлять умение ориентироваться в пространстве с большим потоком информации; **МР 2**
- Применять правила гигиенических потребностей в соответствии с возрастом и требованиями общества (личная гигиена, гигиена режима дня, гигиена физической культуры и спорта, гигиена питания, школьная гигиена); **МР 3**

Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

- Проявлять умение применять теоретические знания в области физической культуры и спорта; **ПР 1**
- Проявлять умение выполнять простейшие физические упражнения из базовых видов спорта; **ПР 2**
- Знать и применять в жизни этнокультурных и подвижных игр; **ПР 3**
- Применять правила безопасности при выполнении физических упражнений; **ПР 4**
- Знать и применять правила при проведении физкультминуток в течении дня; **ПР 5**

3. Содержание предмета физическая культура

Распределение часов по темам

№	Разделы и темы	Количество часов
I	Физическая культура как область знаний	4
1	История физической культуры	1
2	Базовые понятия физической культуры	2
3	Физическая культура человека	1
II	Способность двигательной деятельности	4
1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	2
2	Оценка эффективности занятий физической культурой	2
III	Физическое совершенствование	55
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	5
2	Спортивно-оздоровительная деятельность	46
3	Упражнения этнокультурной направленности	4
IV	Углубленное изучение избранных элементов программы(в зависимости от потребностей обучающихся и квалификации учителя)	5
V	ИТОГО:	68

№ п/п	Тема урока, кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся	Планируемые результаты	Дата проведения	
				План	Факт
1	2	3	4	5	6
I четверть – 18 часов					
Лёгкая атлетика					
1	Спринтерский бег, эстафетный бег 4 часа	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, бег 20 м); измерять показатели физического развития (рост и массу тела).		
2		Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье			
3		Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.Встречная эстафета			
4		Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением (50-60м), финиширование, специально – беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки		Мальчики – «5»-10,2; «4»-10,8; «3»-11,4; девочки – «5»-10,4; «4»-10,9; «3»-11, 6	
5	Прыжок в длину. Метание малого мяча 4 часа	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Освоит технику движений рук и ног в прыжках вверх на месте		
6		Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит» Развитие скоростно-силовых			
7		Прыжок с 7–9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель» Развитие скоростно-силовых качеств	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться		
8		Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в 5горизонтальную цель (1х1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега		
Кроссовая подготовка					
9	Бег по пересеченной местности преодоление препятствий 6 часов	Равномерный бег (7 мин) ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости	Научиться: выполнять легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать		
10		Равномерный бег (8 мин) Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости			
11		Равномерный бег (8 мин) Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости			
12		Равномерный бег (9 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с			

		флажками». Развитие выносливости	корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием		
13		Равномерный бег (9 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости			
14		Равномерный бег (10 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ Подвижная игра «Команда быстроногих ». Развитие выносливости	500 м на время: М.: 2,15; 2,30; 2,45 Д.: 2,25; 2,40; 2,55		
Гимнастика с основами акробатики					
15	Висы. Строевые упражнения 4 часа	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра « Запрещенное движение»	Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплекс УГГ		
16		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись - мальчики (М), смешанные висы - девочки (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор».	Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; исполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»		
17		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись - мальчики (М), смешанные висы–девочки (Д).Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Фигуры».	Научится выполнять организующие строевые команды и приемы		
18		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись - мальчики (М), смешанные висы - девочки (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Эстафета «Веревочка под ногами».	Научится: правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья		
II четверть – 14 часов					
19	Опорный прыжок,	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь			

	строевые упражнения 4 часа	человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей			
20		Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей			
21		Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей			
22		Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей	Оценка техники выполнения опорного прыжка		
23	Акробатика 4 часа	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей			
24		Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра « Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей			
25		Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей			
26		Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. ОРУ с набивным мячом. Подвижная игра «Бездомный заяц». Развитие координационных способностей	Оценка техники выполнения кувырков вперед и назад, стойки на лопатках		
Баскетбол					
27	Стойка и передвижение игрока 3 часа	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол			
28		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Игра в мини - баскетбол.			
29		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных качеств.	Оценка техники стойки и передвижения игрока		
30	Ведение мяча 3 часа	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований.			
31		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных качеств.			
32		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини - баскетбол.	Оценка техники ведения мяча на		

		Развитие координационных качеств.	месте		
III четверть – 20 часов					
33	Бросок мяча 4 часа	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиций игроков. Развитие координационных качеств.			
34		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение- остановка- бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных качеств.			
35		Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных качеств.			
36		Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов: (ведение- остановка- бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных качеств.	Оценка техники броска снизу в движении		
Коньки					
37	Стойка. Разгон и торможение 3 часов	Обучение позе конькобежца. Торможение «плугом». Закрепление техники торможения. Отталкивание в катании по прямой.			
38		Закрепление техники торможения. Закрепление навыка отталкивания в катании по прямой. Поворот направо и налево «дугой».			
39		Упражнения в равновесии (скольжение в позе конькобежца). Скольжение на двух, на одном коньке. Игра «Салочки»			
40		Обучение повороту приставными шагами (разучивание поворотов влево и вправо по окружности радиусом 6-8 м). Эстафета с поворотом приставным шагом влево и вправо	Оценка техники катания по прямой и торможения		
41	Повороты. Бег по дистанции 3 часа	Закрепление техники катания по повороту приставными шагами (увеличить радиус круга до 10-12 м). Игра «Второй лишний». Обучение повороту кругом и скольжению на двух коньках спиной вперед. Катание по прямой с маховыми движениями правой, левой и обеих рук. Игра «Пустое место».			
42		Обучение движению спиной вперед. Разучивание упражнения «фонарик». Разучивание работы рук при катании спиной вперед. Совершенствование техники катания по прямой. Эстафета с упражнением «фонарик».			
43		Скольжение на одном коньке по разметке с различным положением рук. Соревнование в беге на 60—100 м и парами (без учета времени). Катание группами «в ногу». Упражнение «паровоз». Катание парами, тройками. Эстафета с преодолением препятствий (комочков снега), объезд препятствий способом «фонарик». Бег на 60 м (с предварительными забегами, полуфиналом и финалом). Катание в медленном темпе - до 1 км.	Девочки : 23-26-28 с Мальчики: 22-24-26 с.		
Волейбол					
44	Стойка и передвижение игрока 4 часа	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Т Б при игре в волейбол.			
45		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед.			

		Подвижная игра «Пасовка волейболистов»			
46		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч»			
47		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч»	Оценка техники выполнения стойки и передвижения		
48	Передача мяча двумя руками сверху 5 часа	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.			
49		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.			
50		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху		
51		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.			
52		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами волейбола. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.			
IV четверть – 16 часов					
53	Передача мяча двумя руками снизу 4 часов	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини – волейбол.			
54		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини – волейбол.			
55		Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини – волейбол.	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками		
56		Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини – волейбол.			
Кроссовая подготовка					
57	Бег пересеченной местности, преодоление препятствий часов	по	Равномерный бег (8 мин).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости		
58			Равномерный бег (8 мин).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости		
59		6	Равномерный бег (9 мин).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости		
60			Равномерный бег (9 мин).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости		

61		Равномерный бег (10 мин).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости			
62		Равномерный бег (10 мин).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости	500 м на время: М.: 2,15; 2,30; 2,45 Д.: 2,25; 2,40; 2,55		
Лёгкая атлетика					
63	Бег на средние дистанции 2 часа	Бег в равномерном темпе (1000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости			
64		Бег в равномерном темпе (1000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости			
65	Спринтерский бег, эстафетный бег 5 часов	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ			
66		Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета. Развитие скоростных возможностей.			
67		Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета (передача палочки). Развитие скоростных возможностей. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.			
68		Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки	мальчики «5» –10,2; «4»–10,8; «3» –11,4; девочки – «5» –10,4; «4»–10,9; «3» – 11,6		

5. Материально-техническое обеспечение курса Физическая культура

Используется УМК Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура для 5-7 классов, 2013г., М: Просвещение, на основании приказа МБОУ «Гимназия» «Об утверждении списка учебников и учебных пособий на 2015-2016 учебный год» от 16.05.2015г. №153

Для отражения количественных показателей в таблице используется следующая система обозначений:

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К – комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечания
		Основная школа	
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)
1.2	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.3	Учебник по физической культуре	К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
3	Технические средства обучения		
3.1	Персональный компьютер	Д	
3.2	Лазерный принтер	Д	
3.3	Копировальный аппарат	Д	
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Щит баскетбольный игровой	Г	
4.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
4.3	Стенка гимнастическая	Г	
4.5	Скамейки гимнастические	Г	
4.6	Стойки волейбольные	Д	
4.7	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола	Д	
4.10	Канат для лазания	Г	
4.11	Обручи гимнастические	Г	
4.12	Комплект матов гимнастических	Г	
4.14	Набор для подвижных игр	К	
4.15	Аптечка медицинская	Д	
4.17	Стол для настольного тенниса	Д	
4.18	Комплект для настольного тенниса	Г	
4.19	Мячи футбольные	Г	
4.20	Мячи баскетбольные	Г	
4.21	Мячи волейбольные	Г	
4.22	Сетка волейбольная	Г	
4.23	Оборудование полосы препятствий	Д	
5	Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек

5.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и борудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
5.4	Тренажерный зал		
6	Пришкольный стадион (площадка)		
6.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
6.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
6.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
6.4	Площадка игровая баскетбольная	Д	
6.5	Площадка игровая волейбольная	Д	
6.6	Гимнастический городок	Д	
6.7	Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивной площадке		

6. График тестирования

№ п/п	Тест	Дата	
		План	Факт
1	Бег 60 м, с		
2	Бег 1000м, мин		
3	Метание мяча 150 грамм, м		
4	Прыжок в длину с разбега		
5	Подтягивание: На высокой перекладине(м) ,на низкой перекладине (д), раз		
6	Опорный прыжок через козла, техника		
7	Б/Б: Ведение мяча, техника		
8	Б/Б: Штрафной бросок, техника		
9	Коньки: Катание на время		
10	В/Б: Верхняя передача, техника		
11	В/Б: Нижняя передача, техника		
12	В/Б: Передача в парах, техника		
13	Бег 60 м, с		
14	Бег 1000м, мин		
15	Метание мяча 150 грамм, м		
16	Прыжок в длину с разбега		

Проекты на тему:

- I четверть – Физическая культура – здоровье детей;
- II четверть – Утренняя гигиеническая гимнастика: «За и против»;
- III четверть – Моя Олимпиада;
- IV четверть – Солнце, воздух и вода – мои лучшие друзья.