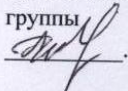




**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Шидловская основная общеобразовательная школа
Волоконовского района Белгородской области»**

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
Руководитель творческой группы  Протокол № 1 от « 30 » июня 2015 г.	Заместитель директора МБОУ «Шидловская ООШ»  Шрубченко Е.И. « 30 » июня 2015 г.	Директор МБОУ «Шидловская ООШ»  Ширинова Л.С. Приказ № 128 от « 22 » 08 2015 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
 учебного предмета «Физическая культура»
 (базовый уровень)
 для 5-9 классов
 (ФГОС ООО)
 учителя физической культуры
 Гордиенко Светланы Николаевны

2015 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса физической культуры для уровня среднего общего образования (5-9 класс) разработана на основе: рабочей программы по физической культуре для 1-4 классов «Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений – 2-е изд. М.: «Просвещение» 2012 г.; положения о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) МБОУ «Шидловская ООШ»; инструктивно-методического письма «О преподавании предмета «Физическая культура» в 2014-2015 учебном году».

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью учебного предмета «Физическая культура» является 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены 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.

Изменения, внесённые в рабочую программу и их обоснования:

Особенностью программы является включение в вариативную часть 5-9 классов программного материала с учётом региональных особенностей темы «Русская лапта». Для совершенствования физического воспитания учащихся в школе 3-й час физической культуры проводится в форме игр, соревнований, спортивных праздников в соответствии с разделами школьной программы.

Для реализации программы используются учебники:

Физическая культура: 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций / М.Я. Виленский – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014.

Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014.

Количество часов по годам обучения: Преподавание предмета «Физическая культура» в **5-9 классах** образовательных учреждений, реализующих базисный учебный план ФГОС второго поколения с 2010-2011 учебного года приказ департамента образования, культуры и молодежной политики Белгородской области от 17 мая 2011 г. №1384 «Об утверждении базисного учебного плана для образовательных учреждений Белгородской области, реализующих образовательные программы начального общего образования в рамках введения ФГОС второго поколения» осуществляется в объеме **525 часов** в инвариантной части учебного плана общеобразовательного учреждения.

- 5 класс - 105ч в неделю: 3 ч
- 6 класс - 105ч в неделю: 3 ч
- 7 класс - 105ч в неделю: 3 ч
- 8 класс - 105ч в неделю: 3 ч
- 9 класс - 105ч в неделю: 3 ч

Формы организации учебного процесса и их сочетание:

Основные формы организации образовательного процесса по предмету – уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Виды деятельности учащихся: устный опрос, доклады, участие в соревнованиях, тестовые задания, рефлексия.

Методы проведения занятий разнообразны: метод показа, метод сравнения, метод анализа.

Условия реализации: наличие спортивного зала, оборудованного спортивным инвентарем, гимнастическими снарядами и гимнастическим оборудованием для проведения занятий в условиях непогоды, низкой температуры воздуха.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Рабочая программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе с целью сохранения единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте. Рабочая программа регламентирует объем содержания образования.

Рабочая программа предполагает формы контроля:

Входной контроль (тестирование уровня физической подготовленности в начале учебного года в отдельности в зависимости от пола). Промежуточный контроль является основным видом проверки успеваемости школьников по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Итоговый контроль (тестирование уровня физической подготовленности в конце учебного года).

Плановых уроков контроля успеваемости по годам обучения:

5 класс – 3ч: входное тестирование (в начале учебного года) – 1, промежуточное тестирование (в середине учебного года) – 1, итоговое тестирование (в конце учебного года) – 1.

6 класс – 3ч: входное тестирование (в начале учебного года) – 1, промежуточное тестирование (в середине учебного года) – 1, итоговое тестирование (в конце учебного года) – 1.

7 класс – 3ч: входное тестирование (в начале учебного года) – 1, промежуточное тестирование (в середине учебного года) – 1, итоговое тестирование (в конце учебного года) – 1.

8 класс – 3ч: входное тестирование (в начале учебного года) – 1, промежуточное тестирование (в середине учебного года) – 1, итоговое тестирование (в конце учебного года) – 1.

9 класс – 3ч: входное тестирование (в начале учебного года) – 1, промежуточное тестирование (в середине учебного года) – 1, итоговое тестирование (в конце учебного года) – 1.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- *Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;*
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч. в неделю (всего 525ч): в 5 классе — 105 ч, во 6 классе — 105 ч, в 7 классе — 105 ч, в 8 классе — 105 ч, в 9 классе — 105 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Описание личностных ориентиров содержания учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся.

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 проведение занятий физической и оздоровительной культурой.

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.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; 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 передвижений; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами 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; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты

характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих 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; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; 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; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: 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.

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

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 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.

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 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.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить

самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**План-график прохождения разделов учебной программы
в 5 – 6 классе при 3-х разовых занятиях в неделю**

Раздел учебной программы	кол-во часов	первая четверть		вторая четверть		третья четверть	четвёртая четверть		
		1-10	11-27	28-45	46-48	49-78	79-81	82-92	93-105
Базовая часть	78								
основы теории		в процессе урока							
лёгкая атлетика	21	10						11	
спортивные игры	21		3		3	12	3		
Лыжная подготовка	18					18			
гимнастика	18			18					
Вариативная часть	27								
русская лапта	27		14						13
Всего часов:	105	27		21		30	27		

**План-график прохождения разделов учебной программы
в 7-8 классе при 3-х разовых занятиях в неделю**

Раздел учебной программы	кол-во часов	первая четверть			вторая четверть		третья четверть	четвёртая четверть		
		1-10	11-24	25-27	28-30	31-48	49-78	79-84	85-95	96-105
Базовая часть*	81/84									
основы теории				в процессе	урока					
лёгкая атлетика	21	10/10							11/11	
спортивные игры	18					3/3	12	3/3		
гимнастика	18				18/18					
Лыжная подготовка	18						18			
Элементы единоборства	6/9			3/4				3/5		
Вариативная часть**	24/21									
русская лапта	24/21		14/13							10/8
Всего часов:	105	27			21		30	27		

**План-график прохождения разделов учебной программы
в 9 классах при 3-х разовых занятиях в неделю**

Раздел учебной программы	кол-во часов	первая четверть			вторая четверть		третья четверть	четвёртая четверть		
		1-10	11-21	22-27	28-30	31-48	49-78	79-84	85-95	96-102
Базовая часть*	84									
основы теории				в процессе	уроков					
лёгкая атлетика	21	10							11	
спортивные игры	18			3		3	12			
гимнастика	18				18					
лыжная подготовка	18						18			
элементы единоборства	9			3				6		
Вариативная часть**	18									
русская лапта	18		11							7(10)
Всего часов:	102	27			21		30	24(27)		

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен)

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол, волейбол, футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общefизическая подготовка.

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

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

Лыжная подготовка(лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Русская лапта. Развитие быстроты, быстроты координации движений, выносливости.

Критерии оценки успеваемости по разделам программы.

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. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

При оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы. С целью проверки знаний используются различные методы.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

«5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

«2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

**Контрольные упражнения, определяющие уровень физической
подготовленности учащихся 5-9 классов**

№ п/п	Физические способности	Контрольные тесты	класс	Уровень физической подготовленности учащихся 5 - 9 классов					
				Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
				Мальчики			Девочки		
1.	Скоростные	Бег 30 м, сек.	5	5,3	5,4 – 6,1	6,2	5,4	5,3 – 6,2	6,3
			6	5,2	5,3 – 5,9	6,0	5,3	5,4 – 6,0	6,1
			7	5,0	5,1 – 5,8	5,9	5,2	5,3 – 5,9	6,0
2.	Координационные	Челночный бег 3х10 м, сек	5	8,2	8,3 – 8,5	8,6	8,6	8,7 – 9,0	9,1
			6	8,0	8,1 – 8,5	8,6	8,4	8,6 – 8,9	9,0
			7	7,8	7,9 – 8,3	8,4	8,2	8,3 – 8,7	8,8
3.	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	5	179	178 - 135	134	164	163 - 125	124
			6	184	183 - 145	144	179	178 - 140	139
			7	195	194 - 160	159	182	181 - 145	144
4.	Выносливость	6 - минутный бег, м	5	900 и менее	1000 - 1100	1300 и выше	700 и менее	850 - 1000	1100 и выше
			6	950	1100 - 1200	1350	750	900 - 1050	1150
			7	1000	1150 - 1250	1400	800	950 - 1100	1200
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см.	5	2 и ниже	6 - 8	10 и выше	4 и ниже	8 - 10	15 и выше
			6	2	6 - 8	10	5	9 - 11	16
			7	2	5 - 7	9	6	10 - 12	18
6.	Силовые	Подтягивание, кол-во раз.	5	8	7 - 4	3	14	13 - 6	5
			6	9	8 - 5	4	15	14 - 7	6
			7	10	9 - 6	5	16	15 - 8	7

№ п/п	Физические способности	Контрольные тесты	класс	Уровень физической подготовленности учащихся 8 – 9 классов					
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
				Мальчики			Девочки		
1.	Скоростные	Бег 30 м, сек.	8	5,8	5,5 – 5,1	4,7	6,1	5,9 – 5,4	4,9
			9	5,5	5,3 – 4,9	4,5	6,0	5,8 – 5,3	4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3х10м, сек	8	9,0	8,7 – 8,3	8,0	9,9	9,4 – 8,9	8,6
			9	8,6	8,4 – 8,0	7,7	9,7	9,3 – 8,8	8,5
3.	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места,	8	160	180 - 195	210	145	160 - 180	200
			9	175	190 - 205	220	155	165 - 185	205
4.	Выносливость	6 - минутный бег	8	1050	1200 - 1300	1450	850	1000 - 1150	1250
			9	1100	1250 - 1350	1500	900	1050 - 1250	1300
5.	Гибкость	Наклон вперед из	8	3	7 - 9	11	7	12 - 14	20
		положения стоя, см.	9	4	8 - 10	12	7	12 - 14	20
6.	Силовые	Подтягивание, кол-во раз.	8	2	6 - 7	9	5	13 -15	17
			9	3	7 - 8	10	5	12 - 13	16

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений,
развитию двигательных качеств по предмету физкультура**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
5	Бег 60м, сек	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
5	Бег 300м, мин	1,00	1,01 - 1,17	1,18	1,07	1,08 - 1,21	1,22
5	Бег 1500м, мин	8,50	9, 30	10,00	9,00	9,40	10,30
5	Бег 2000м, мин	Без учета времени					
5	Прыжок в длину с разбега, см	320	300	260	280	260	220
5	Прыжок в высоту, с разбега, см	105	95	85	100	90	80
5	Метание мяча	34	25	20	21	18	14
5	Челночный бег 4х9м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
5	Подъем туловища из положения лежа	35	30	20	30	20	15
5	Прыжки через скакалку, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34
5	Бег на лыжах 1 км, мин	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00
5	Бег на лыжах 2 км, мин	14,00	14,30	15,00	14,30	15,00	18,00

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
6	Бег 60м, сек	9,7	9,8 – 10,9	11,0	10,2	10,3 - 11-4	11,5
6	Бег 300м, мин	0,59	1,00 - 1,14	1,15	1,05	1,06 - 1,19	1,20
6	Бег 1500м, мин	7,40	7,50	8,10	8,20	8,40	8,50
6	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
6	Прыжок в длину, см	3,60	3,59 – 2,71	2,70	330	3,29 – 2,31	2,30
6	Прыжок в высоту, см	115	110 - 95	90	110	105 - 90	85
6	Метание мяча 150г с разбега, м	35	30	25	23	20	15
6	Челночный бег 4х9м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
6	Сгибание и разгибание рук в упоре	20	15	10	15	10	5
6	Подъем туловища из положения лежа	40	35	25	35	30	20
6	Прыжки через скакалку, 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44
6	Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
6	Бег на лыжах 3 км, мин	19,00	20,00	22,00			

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
7	Бег 60м, сек	9,4	10,2	10,7	9,8	10,6	11,1
7	Бег 300м, сек	0,58	0,57 – 1,11	1,12	1,01	1,02 – 1,15	1,16
7	Бег 1500м, мин	7,00	7,30	7,51	7,30	8,00	8,30
7	Прыжок в длину с разбега, см	360	340	290	330	300	240
7	Прыжок в высоту с разбега, см	120	110	100	110	100	90
7	Метание мяча 150г с разбега, м	39	32	25	26	21	17
7	Челночный бег 4х9м, сек	9,8	10,3	10,8	10,0	10,4	11,2
7	Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8
7	Подъем туловища из положения лежа	45	40	35	38	33	25
7	Прыжки через скакалку, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48
7	Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
7	Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
8	Бег 60м, сек	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
8	Бег 1000м, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
8	Бег 2000м, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
8	Прыжок в длину, с разбега, см	380	360	310	340	310	260
8	Прыжок в высоту, с разбега, см	125	115	105	115	105	95
8	Метание мяча 150г, с разбега, м	40	35	28	27	22	18
8	Челночный бег 4х9м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
8	Подъем туловища из положения лежа	48	43	38	38	33	25
8	Прыжки через скакалку, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58
8	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
8	Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9	Бег 60м, сек	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
9	Бег 100м, сек						
9	Бег 1000м - юноши, мин	3,40	4,10	4,40			
	500м - девушки, мин				2,05	2,20	2,55
9	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
9	Прыжок в длину, с разбега, см	430	380	330	380	330	290
9	Прыжок в высоту, с разбега, см	130	120	110	115	110	100
9	Метание мяча 150г, с разбега	45	40	31	30	28	18
9	Челночный бег 4х9м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
9	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
9	Подъем туловища из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Прыжки через скакалку, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62
9	Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
9	Бег на лыжах 5 км, мин				Без учёта врем.		

Карточки самостоятельных занятий

№	№ комплекса	Содержание	5класс	6класс	7класс	8класс	9класс
1	№1 «Лепта» Совершенствование ловли и передачи мяча	1. Ловля и передача мяча способом «собачка» после броска малого мяча в стену и отскока от стены 2. Игра «Охотники и утки» или попадание в цель 20р.с 3. Передача мяча на дальность 20 раз с	30р 10р 10м	40р 20р 15м	50р 25р 15м	60р 25р	60р 30р
2	«Лепта» №2 Соверш. ударов и набрасывания	1. Набрасывание мяча в игре 2. Удары по мячу после набрасывания в разные углы площади. 3. Удары по мячу «Свеча»-высокие	10р 10р 10р	15р 10р 10р	15р 15р 15р	20р 15р 15р	20р 20р 20р
3	«Лепта» №3 Развитие Быстроты и ловкости	1. Челночный бег 3х10м 2. Игра «Перестрелка» 3. Игра «Бегуны и пятнашки»	3р	3р	4р	4р	5р
4	Легкая атлетика №4 Развитие прыгучести	1. Прыжки в шаге 2. Прыжки из упора присев «лягушка» 3. Прыжки на 2х ногах высоко поднимая колени «Блоха»	3х10р 3х5р 3х5р	3х10р 3х6р 3х5р	4х12р 3х8р 3х8р	4х12р 3х8р 3х8р	4х15р 4х8р 4х10р
5	Легкая атлетика №5 Совершенствование техники нижнего старта	1. Выполнение команд «На старт! Вниманию! Марш!» 2. Пробегание отрезков сходу 20м. 3. Пробегание дистанций с низкого старта 5раз	5раз 3р 30м	7раз 3р 40м	9раз 5р 50м	10раз 5р 60м	12раз 7р 70м
6	Легкая атлетика №6 Развитие скоростно-силовых качеств	1. рванный бег 30м-быстро, 30м-свободно, 40-быстро 2. Бросок предмета весом 2-3 кг двумя руками вперед с последующим ускорением 3. Переменный бег	2р 5р 3х30 Через30м. ходьбы	3р 7р 3х40 Через40м. ходьбы	4р 7р 3х40 Через40м. ходьбы	4р 9р 3х50 Через50м. ходьбы	5р 9р 3х50 Через50м. ходьбы
7	Легкая атлетика №7 Развитие прыгучести и техники прыжка	1. Прыжки в шаге 2. Прыжки в длину с разбега 3. Прыжки в глубину с мягким приземлением.	3х30м 10р 10р	3х30м 12р 12р	3х40м 12р 12р	3х40м 15р 15р	4х40м 15р 15р
8	Легкая атлетика №8 Совершенствование техники прыжка в высоту	1. Прыжки «ножницы» в левую и правую сторону. 2. Высокие прыжки вверх с доставанием намеченной точки на стене. 3. Прыжки в высоту с постепенным увеличением разбега	15сек 15р 10р	15сек 15р 12р	17сек 18р 12р	17сек 18р 15р	20сек 20р 15р
9	Легкая атлетика №9 Совершенствование техники метания	1. Метание предметов из-за головы 2мя руками. 2. Метание мяча способом «через плечо из-за спины» 3. Совершенствование техники скрестного шага	10р 2кг 10р	15р 2кг 12р	15р 2кг 13р	15р 3кг 15р	15р 3кг 15р

10	Легкая атлетика №10 Развитие выносливости	1.Равномерный бег 2.Прыжки через скакалку 3.Приседание на 2х ногах	5мин 1мин 30р	7мин 2мин 35р	7мин 3мин 40р	10мин 3мин 45р	12мин 3м30с 50р
11	Волейбол №11 Совершенствование техники передач мяча	1.Верхняя передача мяча над собой. Высота 1м. 2.Нижняя передача мяча над собой 3.Многократные передачи мяча (верхняя-нижняя) над собой в чередовании	10р 10р 8р	12р 12р 10р	12р 12р 12р	14р 14р 14р	14р 14р 16р
12	Волейбол №12 Совершенствование подачи	1.Нижняя подача мяча 2.Боковая 3.Верхняя прямая подача	10р с 5м 10р с 5м	12р с 6м 12р с 6м	14р с 7м 14р с 7м	14р с 8м 14р с 8м	16р с 9м 16 с 9м
13	Волейбол №13 Совершенствование напад. удара	1.Удар по мячу у стены одной рукой в пол 2.Нападающий удар с набрасывания 3.Нападающий удар после передачи в зону 2 и 4	10р 10р	12р 12р	14р 14р	16р 16р 10р	20р 20р 10р
14	Баскетбол №14 Совершенствование ведения мяча	1.Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока 2. Ведение мяча с ускорением 3.Перевод мяча с руки в руку с поворотом и ведением мяча	3x10м 10м 2x10м	3x15м 15м 2x15м	3x15м 15м 3x15м	4x15м 20м 2x20м	4x20м 2x20м 3x20м
15	Баскетбол №15 Совершенствование передач мяча	1.Передачи мяча у стены 2мя руками от груди 2.Передача мяча на точность в заданное место 3.Передача мяча одной рукой у стены	1мин 10р 20сек	2мин 15р 30сек	3мин 15р 30сек	3мин 20р 40сек	4мин 20р 40сек
16	Баскетбол №16 Броски по кольцу	1.Броски по кольцу одной рукой 2.Броски двумя руками в прыжке 3.Броски по кольцу после ведения с ударом о щит	15р 10р 10р	20р 10р 10р	20р 15р 15р	25р 15р 15р	25р 20р 20р
17	№17 Развитие силы	1.Сгибание рук в упоре лежа 2.Сгибание рук в упоре сзади сидя 3.Подтягивание обратным хватом на низкой перекладине	2x8р 2x8р 2x5р	2x10р 2x10р 2x7р	2x10р 2x10р 2x7р	2x12р 2x12р 2x9р	2x13р 2x13р 2x10р
18	Комплекс №18 Пресс	1.Поднимание туловища из положения лежа, ноги согнуты руки за головой. 2.Приседание пятки вместе, носки врозь, руки за головой 3.»Складка»	2x10р 2x20р 2x5р	2x10р 2x25р 2x7р	2x15р 2x25р 3x7р	2x15р 2x30р 3x10р	3x18р 2x30р 3x12р
19	Комплекс №19	1. «Складка» назад лежа на животе 2. «Ножницы» ногами лежа на спине, руки за головой. 3. «Пистолет» на каждую ногу	2x20 2x30 2x6	2x25 2x35 2x8	2x25 2x35 2x10р	2x30 2x40 2x12	2x35 2x40 2x15
20	Комплекс №20 Гимнастика	1.Стойка на лопатках – мостик и т.д. 2.Прыжки: ноги врозь, приземление и отход 3. Сгибание рук в упоре	5р 5р 2x5р	6р 6р 2x6р	7р 7р 2x8р	8р 8р 3x6р	8р 8р 3x6р
21	№21	Прыжки со скакалкой за 20с	М-40 Д-44	42 48	48 54	54 60	58 64
22	№22	Подтягивание из виса(мал)	6	7	8	9	10
23	№23	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(дев)	16	13	20		

24	№24	Приседание на одной с поддержкой	М-180 Д-165	23 19	9 7	10 7	14 10
25	№25	Прыжки в длину с места	3x5р	180 165	190 175	195 180	270 190
26	№26	Прыжки вверх из полуприседа	М-8 Д-5	9 6	11 8	12 9	16 12
27	№27	Поднимание туловища				21р	25р
28	№28	Бег на месте в течение 10с(количество шагов)					
29	№29	Функциональные пробы на ЧСС					
30	№30	Составить комплекс УГ (утренней гимнастики)					
31	№31	Составить комплекс ОРГ					
32	Круговая тренировка №32	1.Подтягивания обратным хватом 2ст.-сгибание рук в упоре сзади 3ст.-«пистолет» 4ст.-поднимание туловища 5ст.-скакалка	30	35	40	40	45
33	№33 Футбол. На владение мячом	1. Набивание мяча ногой 2. Набивание мяча головой 3. Ведение мяча с обводкой фишек	5р 3р 5фишек 2x10м	5р 3р 5фишек 2x10м	8р 4р 6фишек 2x15м	8р 4р 6фишек 2x15м	10р 5р 7фишек 2x15м
34	№34 Футбол Совершенствование ударов и передач	1.передачи мяча внутренней частью стопы у стены 2.Удары: а) подъемом б) резаные удары 3.Удары с лета	2мин 10 10 10	2мин 10 10 10	3мин 13 13 13	3мин 15 15 15	4мин 18 18 18

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

№ п/п	Наименование объектов и средств материально – технического оснащения	Необхо димое количе ство	Примечание
		Основ ная 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	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5- 9 классы	Д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха Физическая культура. 5 - 7 классы/ Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. 8 – 9 классы/Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. 5 – 7 классы. Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10 -11	К	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд

	<p>классы. Базовый уровень/на сайте издательства «Просвещение» по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11/index.html</p> <p>В.И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»).</p> <p>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «работаем по новым стандартам»).</p> <p>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «работаем по новым стандартам»)</p>		
1.5	Учебники, научная, научно – популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	Д	В составе библиотечного фонда
2	Демонстрационные учебные 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	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	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 приставкой	Д	Не менее 72 см по диагонали
4.2	DVD-плеер или DVD-рекордер (с набором дисков)	Д	
4.3	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	С возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3, а так же магнитофонных записей
4.4	Радиомикрофон (петличный)	Д	
4.5	Мегафон	Д	
4.6	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения/записи компакт-дисков, аудио и видеовходы/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 оснащение образовательного учреждения

4.10	Цифровая видеокамера	Д	
4.11	Цифровая фотокамера	Д	
4.12	Мультимедиапроектор	Д	
4.13	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальные размеры 1,25×1,25
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое напольное	Г	
5.3	Бревно гимнастическое высокое	Г	
5.4	Козёл гимнастический	Г	
5.5	Конь гимнастический	Г	
5.6	Перекладина гимнастическая	Г	
5.7	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
5.8	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.9	Скамейка атлетическая наклонная	Г	
5.10	Гантели наборные	Г	
5.11	Коврик гимнастический	К	
5.12	Акробатическая дорожка	Г	
5.13	Маты гимнастические	Г	
5.14	Мяч набивной(1 кг., 2 кг)	Г	
5.15	Мяч малый (теннисный)	К	
5.16	Скакалка гимнастическая	К	
5.17	Палка гимнастическая	К	
5.18	Обруч гимнастический	К	
5.19	Коврики массажные	Г	
5.20	Секундомер настенный с защитной сеткой	Д	
5.21	Сетка для переноса малых мячей	Д	
5.22	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.23	Стойка для прыжков в высоту	Д	

5.24	Флажки разметочные на опоре	Г	
5.25	Лента финишная	Д	
5.26	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
5.27	Рулетка измерительная(10 м, 50 м)	Д	
5.28	Номера нагрудные	Г	
5.29	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.30	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
5.31	Мячи баскетбольные для мини-игр	Г	
5.32	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
5.33	Жилетки игровые с номерами	Г	
5.34	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.35	Сетка волейбольная	Д	
5.36	Мячи волейбольные	Г	
5.37	Табло перекидное	Д	
5.38	Ворота для мини-футбола	Д	
5.39	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
5.40	Мячи футбольные	Г	
5.41	Номера нагрудные	Г	
5.42	Ворота для ручного мяча	Д	
5.43	Мячи для ручного мяча	Г	
5.44	Компрессор для накачивания мячей	Д	
5.45	Палатки туристские (двухместные)	Г	
5.46	Рюкзаки туристские	Г	
5.47	Комплект туристский бивуачный	Д	
5.48	Пульсометр	Г	
5.49	Шагомер электронный	Г	

5.50	Комплект динамометров ручных	Д	
5.51	Динамометр становой	Д	
5.52	Ступенька универсальная (для степ-теста)	Г	
5.53	Тонометр автоматический	Д	
5.54	Весы медицинские с ростомером	Д	
5.55	Аптечка медицинская	Д	
5.56	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	Д	
6	Спортивные залы (кабинеты)		
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		
6.3	Зоны рекреации		Для проведения динамических пауз (перемен)
6.4	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы (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	

Примечание: Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26-30 учащихся).
Условные обозначения: **Д** – демонстрационный экземпляр (1 экз.), **К** – комплект (из расчёта на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса), **Г** – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся

Учебно-методические средства обучения

• основная учебная литература:

Основные учебники «Физическая культура 5-7 классы» под редакцией М.Я. Виленского, издательство «Просвещение» 2014 г.; «Физическая культура 8-9 классы» под редакцией В.И.Ляха, издательство «Просвещение» 2014 г. Учебники написаны по «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов» и соответствуют требованиям ФГОС основного общего образования.

• дополнительная учебная литература:

1. Физическая культура. 1-11 классы: развернутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона/авт.-сост. М.И. Васильева и др. – 2-е изд., стереотип. – Волгоград: Учитель, 2008. – 183 с.
2. «Твой олимпийский учебник»: учебное пособие для учреждений образования России. – 6-е изд., перераб. и доп. / В.С. Родиченко и др. – М.: Советский спорт, 2001. – 160 с.: ил.
3. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2009. – 144 с.: ил.
4. Русская лапта. Правила соревнований/ Коллектив авторов. – М.: Советский спорт, 2004. – 36 с.: ил.
5. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. / Ковалько В.И. /Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005. – 400 с. –
6. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 класс. /автор В.И. Лях / Издательство: Просвещение, 2010. – 272 с., 50 ил.
7. Справочник учителя физической культуры. Авторы-составители: Киселев П.А. / Киселева С.Б., издательство: Учитель, 2011. – 251 с.
8. Физическая культура. Организация и проведение викторин в общеобразовательном учреждении: метод. пособие / Ф.И. Собянин. – М.: Дрофа, 2007. – 61 с.

Адреса порталов и сайтов по физической культуре

Электронный адрес	Название сайта
http://lib.sportedu.ru:	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/:	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://minstm.gov.ru/	Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
http://www.mifkis.ru:	Московский институт физической культуры и спорта
http://www.vniifk.ru:	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
http://www.volley.ru/	Всероссийская федерация волейбола
http://www.gorodki.ogr/	Федерация городошного спорта
http://www.rfs.ru/	Российский футбольный союз
http://www.basket.ru/	Российская федерация баскетбола
http://www.lapta.ru/	Федерация лапты России
http://www.sportgymrus.ru/	Федерация спортивной гимнастики России
http://school-collection.edu.ru	«Открытый класс». Предмет «Физическая культура».
http://www.openclass.ru/	«Сеть творческих учителей»
http://www.it-n.ru/communities	Образовательные сайты для учителей физической культуры
http://fizkulturavshcole.narod.ru	"Я иду на урок физкультуры"
http://www.fizkult-ura.ru/	Коллекция цифровых образовательных ресурсов

Приложение 1 – календарно-тематический план для 5-х классов.