

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
г. Калининграда гимназия № 32

| | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>«Рассмотрено» на заседании кафедры эстетического цикла, технологии, ФК, ОБЖ и ИЗО Протокол № 2 от 17.08.2020 г.</p> | <p>«Согласовано» на заседании НМС МАОУ гимназии № 32  /Шеленкова Н.Ю./ ФИО зам. директора по НМР, УВР Протокол № 2 от 17.08.2020г.</p> | <p>Разрешена к применению приказом директора МАОУ гимназии № 32  /Белякова В.Н./ Приказ № 77/2-ос от 17.08.20 г.</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре 5 классы

Предмет, класс

Количество часов на год: 70

Всего в неделю: 2 часа.

Уровень базовый

г. Калининград
2020

Пояснительная записка

Рабочая программа для 5 классов, составлена на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов»/Авт.- сост:В.И. Лях, А.А. Зданевич (М. Просвещение,2016) и следующих нормативных документов:

1. Концепция развития образования В Российской Федерации до 2025.
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Концепции непрерывного образования.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.
5. Образовательная программа школы.
6. Положение о рабочей программе.
7. М.Я.Виленский Физическая культура 5-7 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений М.Я Виленский, Т.Ю. Торочкова, И.М.Туревский ; под общей редакцией М.Я. Виленского (М. Просвещение, 2016).

2. Роль и место курса физической культуры в обучении.

Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная деятельность школьников с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Обеспечивается дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

3.Цель обучения:

Главной целью является развитие компетентной личности, путем включения ребенка в различные виды ценностной деятельности(учеба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, ценностные ориентации- личностное самовоспитание,саморазвитие, самореализация.).

4.Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены:

- укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

5. Контроль и учет достижений учащихся – важной особенностью является **оценивание учащихся**. Оценивание предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. Ведется по 100 балльной отметочной системе и направлен на диагностирование образовательного результата освоения программы.

Использование формы контроля и учета:

- аттестация по итогам обучения за четверти, по итогам года, по мониторинговой системе;
- формы учета достижений - урочная деятельность - анализ текущей успеваемости;
- внеурочная деятельность – участие в олимпиадах, соревнованиях, конкурсах.

Основной формой организации учебного процесса является классно-урочная система, направлена:

- создание оптимальных условий обучения;
- исключение психотравмирующих факторов;
- сохранение психосоматического состояния здоровья учащихся;
- развитие положительной мотивации к освоению программы;
- развитие индивидуальности и одаренности каждого обучающегося.

Используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии — привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемом массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений, имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение — применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;
- информационно-коммуникационные технологии — показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

6. Место предмета в учебном плане.

Предмет «Физическая культура» является обязательным предметом в основной школе и на его преподавание отводится 70 часов в год при трехразовых занятиях в неделю. В соответствии с этим реализуется «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы» для общеобразовательных учреждений (авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич). Программа М.Я.Виленского. Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Для освоения базовых основ отведено 50 часов. Включение внутрипредметного образовательного модуля «Игры народов России» (5-8 классы) количестве 20 часов. Содержание вариативной части, предоставляет возможность выстраивания системы межпредметных связей, интеграции основного и дополнительного образования.

7. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «Физическая культура».

Личностные – готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений,

ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности;

- социальные компетенции, правосознание, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Метапредметные – освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике;

-самостоятельного планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками;

- построение индивидуальной образовательной траектории.

Предметные – освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области;

-виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных, и социально-проектных ситуациях;

- формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

8. Физкультурные группы.

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся в зависимости от состояния здоровья распределяются на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную. Обучающиеся относящиеся к подготовительной медицинской группе занимаются по программе для основной группы с учетом некоторых временных ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок. Обучающиеся относящиеся к специальной медицинской группе занимаются по облегченной программе, только по разрешению врача-педиатра и с учетом индивидуальных рекомендаций.

9.Содержание курса.

9.1 Естественные основы.

5-6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

9.2. Социально-психологические основы

5-6 класс. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Контроль за функциональным состоянием организма. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой, в том числе на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

9.3. Знания о физической культуре. История физической культуры. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Здоровье и здоровый образ жизни. Первая помощь при травмах. Исторические данные о создании и развитии ГТО, кроме этого, в разделе раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

9.3.. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы упражнений для коррекции фигуры, гимнастики для глаз, для профилактики нарушения осанки. Воздушные и солнечные ванны

9.4. Культурно-этническая направленность. «Игры народов России» в 5-8 классах - включает в себя ознакомление, организацию и проведение спортивных праздников, этнической направленности и ознакомление с элементами техники национальных видов спорта. Эти занятия подразумевают не только проведение тематических спортивных праздников; организацию и проведение подвижных игр, но и защиту своих творческих проектов по теме «Игры народов России». Внедрение программного материала раздела «Физическое совершенствование»: внутрипредметный модуль «Олимпиадики» в 9 классах, позволит успешно подготовить ребят к сдаче всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

10. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика. 5-9 классы.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную мишень. Метание мяча на дальность с разбега.

Гимнастика с элементами акробатики. 5-9 классы.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Организационные команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке. Упражнения на гимнастической перекладине. Висы и упоры.

Спортивные игры (баскетбол, волейбол).

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Правила техники безопасности. Игра по правилам.

Внутрипредметный образовательный модуль «Игры народов России» (5-8 класс) количестве 20 часов.

Примерное распределение учебных часов по разделам программы

| №п/п | Вид программного материала | Количество часов |
|------|---------------------------------------------------------------|------------------|
| 1 | Базовая часть | 50 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры | 12 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 14 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 12 |
| 2. | Внутрипредметный образовательный модуль «Игры народов России» | 20 |
| | ИТОГО | 70 |

11. Демонстрировать

| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------|---------|
| Скоростные | Бег 60 м. С высокого старта с опорой на рук, с | 9,2 с | 10,2 с |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см. | 180 см | 165 см |
| | Лазание по канату на расстояние 6 м, с. | 12 сек | - |
| | Поднимание туловища лежа на спине, руки за головой, количество раз | - | 18 |
| Выносливости | Бег 2000 м, мин | 8,5 | 10,2 |
| Координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с | 10 с | 14 с |
| | Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 12 | 10 |

Тематическое планирование (70 часов) 5 классы.

| № урока | Тема урока |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I четверть - легкая атлетика - 7 , кроссовая подготовка - 6, ВОМ «Игры народов России» - 5 . | |
| 1 | Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Инструктаж по технике безопасности. Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег. Встречная эстафета. Подвижная игра «Бег с флажками». |
| 2 | Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Совершенствование скоростных способностей. Спринтерский бег, круговая эстафета.. |
| 3 | ВОМ «Игры народов России». «Лапта». |
| 4 | Бег на результат (60 м). М: «100-80» -10,2 -10,7с, « 79,99 -60» -10,8-11,3с. «59,99 -40» -11,4-11,6 с Д: «100-80» -10,4 -10,8с, « 79,99 -60» -10,9-11,5с. «59,99 -40» -11,6-11,8 с |
| 5 | ВОМ «Игры народов мира». «Лапта». |
| 6 | Обучение прыжка в длину способом «согнув ноги». Обучение метания малого мяча в горизонтальную цель с 5-6 м. Подвижная игра «Попади в мяч». |
| 7 | Учетный (оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега). Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в цель. |
| 8 | ВОМ «Игры народов России». «Лапта». |
| 9 | Изучение бега на средние дистанции. Бег 1000м. Подвижная игра «Салки» |
| 10 | Изучение бега по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег (10 мин). Подвижные игры «Невод». |
| 11 | Развитие выносливости. Равномерный бег (12 мин). ВОМ «Игры народов России» «Лапта». |
| 12 | Развитие выносливости. Равномерный бег (12 мин). Подвижная игра «Перебежка с выручкой». |
| 13 | Развитие выносливости. Равномерный бег (12 мин) Подвижная игра «Паравозики»» |
| 14 | ВОМ «Игры народов России». Подвижная игра «Бег с флажками». |
| 15 | Развитие выносливости. Равномерный бег (15мин). Подвижная игра «Вызов номеров». |
| 16 | Развитие выносливости. Равномерный бег (17 мин). Подвижная игра |

| | | |
|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | «Вызов номеров». | |
| 17 | Развитие выносливости. Равномерный бег (17 мин). М. Подвижная игра «Разведчики и часовые». | |
| 18 | Учетный. Бег по пересеченной местности « км. Без учета времени. Игра «Пятнашки маршем». | |
| | II четверть Гимнастика с элементами акробатики - 12 ВОМ «Игры народов России» - 2 часа. | |
| 19 | Инструктаж по технике безопасности. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Обучение технике вися (вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Игра «Запрещенное движение». | |
| 20 | Закрепление техники вися (вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в вися. Эстафета «Веревочка под ногами». | |
| 21 | Совершенствование техники вися (вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в вися. Игра «Прыжок за прыжком» | |
| 22 | Оценка техники выполнения висов. Подтягивание в вися: Мал. «100-80» -5-6 раз, «79,99-60» -4-3 раз, «59,99-40» - 1 раз Дев.«100-80» -19-15 раз, «79,99-60» - 14-8раз, «59,99-40» - 7-4 раз Эстафета «Веревочка под ногами». | |
| 23 | ВОМ. «Игры народов России» «Тег регби». «Флорбол». | |
| 24 | Изучение. Опорный прыжок (вскок в упор присев, соскок прогнувшись). Игра «Удочка». | |
| 25 | Закрепление техники опорного прыжка (вскок в упор присев, соскок прогнувшись). Прыжок ноги врозь. | |
| 26 | Учетный. Оценка техники выполнения опорного прыжка. Прыжок ноги врозь. Игра «Кто обгонит». | |
| 27 | Изучение акробатических комбинаций.Кувырок вперед. Эстафеты. | |
| 28 | Изучение. Кувырок вперед и назад. Подвижная игра «Смена капитана». | |
| 29 | Совершенствование. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. | |
| 30 | Совершенствование. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. | |
| 31 | Учетный. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Игра «Челнок». | |
| 32 | ВОМ «Игры народов России». «Флорбол», «Лапта». | |
| III четверть Спортивные игры (баскетбол -6, волейбол-6). ВОМ — 8 часов. | | |

| | | |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 33 | Техника безопасности при игре в волейбол. Изучение передачи мяча двумя руками сверху вперед. | |
| 34 | Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Игра с элементами в/б «Летучий мяч». | |
| 35 | ВОМ «Игры народов России». Игра «Летающий мяч». | |
| 36 | Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху над месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б. | |
| 37 | Учетный (оценка техники передачи мяча). Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. | |
| 38 | ВОМ «Игры народов России» - «Челнок», «Смена капитана». | |
| 39 | Совершенствование. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. | |
| | Совершенствование. 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. | |
| 40 | ВОМ «Игры народов России». «Салки в тройках». | |
| 41 | Оценка техники передачи мяча. 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. | |
| 42 | ВОМ «Игры народов России». «Летающий мяч». | |
| 43 | Правила ТБ при игре в баскетбол. Изучение ведения мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. | |
| 44 | Обучение ведения мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. | |
| 45 | ВОМ «Игры народов России». «Шесть передач». | |
| 46 | Совершенствование ведения мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. | |
| 47 | Оценка техники ведения мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. | |
| 48 | Изучение ведения мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. ВОМ «Игры народов России». «Снайпер». | |
| 49 | Изучение ведения мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками | |

| | | |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. | |
| 50 | ВОМ «Игры народов России» | |
| 51 | Оценка техники ведения мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. | |
| 52 | ВОМ «Игры народов России». «Снайпер». | |
| IV четверть Легкая атлетика - 7. Кроссовая подготовка - 6. ВОМ - 5 часов. | | |
| 53 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Равномерный бег (10 мин). Подвижная игра «Разведчики и часовые». | |
| 54 | Совершенствование. Равномерный бег (12 мин). Подвижная игра «Посадка картошки». | |
| 55 | ВОМ «Игры народов России» - «Снайперы» | |
| 56 | Совершенствование. Равномерный бег (16 мин). Подвижная игра «Салки маршем». | |
| 57 | Совершенствование. Равномерный бег (17 мин). Подвижная игра «Наступление». | |
| 58 | ВОМ «Игры народов России» - «Шесть передач». | |
| 59 | Совершенствование. Равномерный бег (18 мин). ВОМ «Игры народов России» - «Снайперы» | |
| 60 | Учетный. Бег 2 км. без учета времени. Подвижная игра «Невод». | |
| 61 | Инструктаж по ТБ. Изучение. Бег в равномерном темпе (1000м). | |
| 62 | Изучение. Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. | |
| 63 | ВОМ «Игры народов России», игра «Лапта». | |
| 64 | Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Совершенствование. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60м), бег по дистанции. Встречная эстафета (передача палочки). | |
| 65 | Совершенствование. Бег на 60 м. Эстафета по кругу. | |
| 66 | Учетный. Бег на результат (60 м). Мал: «100-80»- 10,2 «79,99-60» - 10,8 «59,99 — 40» - 11,4 Дев: «100-80»- 10,4 «79,99-60» - 10,9 «59,99 — 40» - 11,6 | |
| 67 | ВОМ «Игры народов России», игра «Лапта». | |
| 68 | Изучение прыжка в высоту с 5-7 беговых шагов способом | |

| | | |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | «перешагивание». Метание теннисного мяча на заданное расстояние. | |
| 69 | Совершенствование прыжка в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Метание теннисного мяча на дальность. | |
| 70 | ВОМ «Игры народов России», игра «Лапта». | |

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура».

1. Библиотечный фонд (книгопечатные продукты)

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
- стандарт основного общего образования по физической культуре;
- примерная программа по физической культуре основного общего образования (5-9 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники по физической культуре (рекомендованные Министерством образования).

2. Демонстрационные печатные материалы

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические, портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

3. Экранно-звуковые пособия: аудиозаписи для проведения раздела гимнастики и акробатики, спортивных соревнований и физкультурно-оздоровительных мероприятий.

4. Технические средства: Многофункциональное лазерное устройство (принтер, цифровой копир, цветной сканер), два компьютера с выходом в локальные сети Интернет, музыкальный центр с усилителем, колонками, микрофонами и микшерным пультом. Плазменная панель d-102см. DVD – проигрыватель. Цифровой фотоаппарат и видеокамера. Электронное табло.

5. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

Гимнастика - стенки гимнастические; скамейки гимнастические, козел гимнастический, перекладины гимнастические (низкие, средние, высокие); канат для лазанья с механизмом крепления; мост гимнастический подкидной, комплект навесного оборудования (перекладина); коврики гимнастические, маты гимнастические; мяч набивной (1,2,3,6 кг); мяч малый (теннисный); скакалки гимнастические; обруч гимнастический; обручи гимнастические.

Спортивные игры - щиты баскетбольные с корзинами; корзины и стойки для мячей, сетка для переноса мячей; мячи баскетбольные; манишки игровые; волейбольные стойки, сетки, мячи; конусы; насос; электронное табло, табло перекидное; ворота для мини-футбола; мячи футбольные. Теннисный стол, теннисные ракетки.

Легкая атлетика -стойки и планка для прыжков в высоту; рулетка измерительная, дорожка разметочная для прыжков в длину с места, конусы.

Измерительные приборы: КМД «Здоровый ребенок»; спирометр; динамометр; тонометр и фонендоскоп; станова.

Средства первой помощи: медицинская аптечка.

Спортивные залы (кабинеты): спортивный зал (288м.кв.); мягкий модульный центр; зал ритмики; подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования; кабинет учителя.

Пришкольный стадион (площадка): игровое мини-футбольное поле, легкоатлетическая дорожка; сектор для прыжков в длину; площадка игровая баскетбольная, площадка игровая волейбольная, гимнастический городок, полоса препятствий.

Список литературы.

- 1 Лях В.И., Зданевич А.А. - «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». / М. «Просвещение» 2012, 128 с.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. учебно-методическое пособие «Физическая культура» по «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1- XI классов». Развернутое тематическое планирование. Минимальные требования к результатам обучения. Волгоград. Издательство «Учитель», 2016.
3. Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/В. И. Лях М.: Просвещение, 2015.
5. Настольная книга учителя физической культуры: справочно-методическое пособие / сост. Мишин Б.И. – М. ООО «Изд-во АСТ»: «Изд-во Астрель», 2003 – 526 с.
- 6.Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразовательных организаций; Рос. акад. образования. М,: Просвещение,2014.
- 7.Матвеев А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 5-9 классы. М.: Просвещение, 2012.
- 8.Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха, 5-9 классы. М.: Просвещение 2014
- 9.Матвеев А.П. Физическая культура. 8-9 классы учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2015.

Учебно-информационные ресурсы

| Электронный адрес | Название сайта |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Http://www.school.edu.ru | Федеральный российский общеобразовательный портал |
| http://www.edu.ru | Федеральный портал «Российское образование» |
| http://www.km.ru | Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий» |
| http://www.uroki.ru | Образовательный портал «Учеба» |
| http://www.uroki.net/docfizult.htm | Сайт «УРОКИ.НЕТ» (уроки для учителя) |
| http://www.courier.com.ru | Электронный журнал «Курьер образования» |
| http://www.vestnik.edu.ru | Электронный журнал «Вестник образования» |
| http://www.1september.ru | Издательский дом «1 сентября» |
| http://www.sovsportizdat.ru | Издательский дом «Советский спорт» |
| http://teacher.fio.ru | Федерация Интернет образования |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| http://www.russiatourism.ru/ | Федеральное агентство по туризму (Ростуризм) |
| http://lib.sportedu.ru | Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре. |
| http://lib.sportedu.ru/tpfk/ | Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» |
| http://minstm.gov.ru | Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации |
| Http://www.fizkulturavshkole.ru/ | Сайт «Физическая культура в школе» |
| Http://www.shkola-press.ru | Журнал «Физическая культура в школе» |
| Http://federalbook.ru/projects/sport/sport.html | Федеральный справочник «Спорт России» |
| ttp://www.informika.ru http://www.ed.gov.ru | Министерство образования РФ |
| http://teacher.fio.ru | Педагогическая мастерская, уроки в интернет и др. |
| http://edu.secna.ru/main | Новые технологии в образовании. |
| http://ru.wikipedia.org | Википедия. Свободная энциклопедия |
| http://sprintexpress.ru | Информационный сайт легкой атлетики |
| http://fizkultura.ru/sci/mobile_game/53 | сайт «Физкульт-ура»» |
| http://fizkultura-na5.ru/ | Сайт учителей физкультуры «Физкультура на «5» |
| www.sochi2014.com | Официальный сайт зимний Олимпийских игр и Паралимпийских игр в Сочи 2014 |
| http://spo.1september.ru/ | Сайт «Я иду на урок физкультуры» |
| http://zdd.1september.ru/ | газета «Здоровье детей» |
| http://www.trainer.h1.ru/ | Сайт учителя физической культуры |
| http://spo.1september.ru/ | Газета «Спорт в школе» |
| http://www.gto.ru | Официальный сайт ВФСК «ГТО» |
| http://www.it-n.ru | Сеть творческих учителей/сообщество учителей ФК |
| http://sportlaws.infosport.ru | Образовательные ресурсы по физической культуре |
| http://festival.1september.ru/ | Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» |

Технические средства обучения и учебное оборудование

- комплект оборудования для гимнастики;
- комплект оборудования для ОФП;
- комплект оборудования для легкой атлетики;
- комплект оборудования для баскетбола;
- комплект оборудования для волейбола.