

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ИНГУШЕТИЯ
ПРАВИТЕЛЬСТВО РЕСПУБЛИКИ ИНГУШЕТИЯ
Г Б О У « ГИМНАЗИЯ № 1 Г. КАРАБУЛАК ИМ.А.Б.ДОШАКЛАЕВА»

«Рассмотрено»

Руководитель МО

Гайсанова А.Н.

Протокол №1

от « 28 » августа 2023 г.

«Согласовано»

Заместитель директора

по НМР

К.М. Чапанов *Чапанов К.М.*

30 августа 2023

«Утверждаю»

И.О. директора

К.М. Чапанов *Чапанов К.М.*

30 августа 2023



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
физическая культура
для 3 «А» класса

Учитель : Гайсанова А.Н.

г. Карабулак, 2023

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе:

За основу взята программа «Комплексная программа физического воспитания 1 - 11 класс» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевич Москва, «Просвещение» 2010 г.

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

С учётом этих особенностей **целью** примерной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

-укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

-совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

-формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

-развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

-обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Освоение физической культуры в основной школе имеет особую значимость:

-укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности, расширение функциональных возможностей основных систем организма;

-**формирование культуры движений**, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей, специальной и коррегирующей направленностью;

-воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;

-освоение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности;

-приобретение навыков физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, умений самостоятельно организовывать и проводить занятия физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга.

Учебный предмет «Физическая культура» ведется с 1 по 11 класс. Программа делится на две части **базовую и вариативную**.

Базовая часть – выполняет обязательный минимум по предмету.

Вариативная часть - часть включает в себя программный материал по баскетболу и подвижным играм. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденного. Для прохождения теоретического материала отводится время в процессе уроков. Учитывается принцип достаточности и сообразно структурной организации физкультурной деятельности содержание учебного материала структурируется в соответствующих разделах программы «основы знаний о физической культуре» (информационный комплект учебного материала), «способы физической деятельности» (операционный компонент), «физическое совершенствование» (мотивационный компонент учебной программы).

Учебное содержание каждого раздела программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному. Что задает определенную логику в освоении учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения. В разделе «Общая физическая подготовка» и «Технико-тактическая подготовка в зависимости от климатических условий (беснежные зимы) материально-технической оснащенности школы (отсутствие бассейна) заменяется лыжная подготовка на кроссовую подготовку, единоборства - на спортивные игры.

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

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

3.МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Согласно учебному плану образовательного учреждения всего на изучение физической культуры в 3 классе (24 в неделю, 34 учебные недели в каждом классе). 3 класс – 68 часов

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

Виды программного материала	Зав класс
Базовая часть	58
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
Подвижные игры	10
Гимнастика с элементами акробатики	14
Легкоатлетические упражнения	23
Кроссовая подготовка	10
Вариативная часть	10
Подвижные игры	5
Баскетбол	5
ИТОГО:	68

4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Содержание начального общего образования по учебному предмету физическая культура

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки

и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

физическое совершенствование

физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1,2 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

5. Тематическое планирование предмета «Физическая культура»

№	Название раздела	Дата выполнения	Основные характеристики видов деятельности
1.	Легкая атлетика	4.09 -7.11	Бег, прыжки в высоту, прыжки в длину, метание.
2.	Гимнастика	10.11 – 22.12	Строевые упр., акробатические упр., лазание, висы, упражнения в равновесии, опорные прыжки.
3.	Подвижные игры	26.12 – 16.03	Разучивание правил подвижных игр. Эстафеты
4.	Подвижные игры с элементами баскетбола		Ведение мяча. Передачи мяча. Броски по кольцу. Игра по упрощенным правилам.

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Наименование раздела программы. Тема урока.	Тип урока	Элементы содержания. Основные виды учебной деятельности.	Спортивное оборудование	Требование к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание	Дата проверки
1.	Легкая атлетика (18 ч) Ходьба и бег	Вводный	Ходьба и бег. ОРУ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Инструктаж по ТБ. Беседа на тему: «Кем и когда зарождались Олимпийские игры». Обращение к ПДД.	Секундомер, эстафетные палочки, резиновые мячи.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	
2.	Легкая атлетика. Бег на скорость в заданном коридоре.	Комплексный	Ходьба и бег. ОРУ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Работа с учащимися с особыми медицинскими показаниями.	Секундомер, эстафетные палочки, резиновые мячи.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	Упражнения на пресс	

3.	Легкая атлетика. Бег на скорость 30, 60 м.	Комплексный	Ходьба и бег. ОРУ. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Секундомер, эстафетные палочки, резиновые мячи.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	Подтягивание
4.	Легкая атлетика. Встречная эстафета.	Комплексный	Ходьба и бег. ОРУ. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Сдача норм ГТО.	Секундомер, эстафетные палочки, резиновые мячи.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	Упражнения на гибкость
5.	Легкая атлетика. Круговая эстафета.	Контрольный	Ходьба и бег. ОРУ. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Секундомер, эстафетные палочки, резиновые мячи.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Учетный Оценка техники бега (30 м).	Упражнения на силу
6.	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега.		Ходьба и бег. ОРУ. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность	Секундомер, эстафетные палочки, резиновые мячи,	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно	Текущий	Упражнения на пресс

				приземления. Игра «Зайцы в огороде». Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	рулетка	приземляться		
7.	Легкая атлетика. Прыжок в длину способом согнув ноги.	Комплексный	Ходьба и бег. ОРУ. Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	Секундомер, эстафетные палочки, резиновые мячи, рулетка	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий	Упражнения на гибкость	
8.	Легкая атлетика. Тройной прыжок с места.	Контрольный	Ходьба и бег. ОРУ. Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Работа с учащимися с особыми медицинскими показаниями.	Секундомер, эстафетные палочки, резиновые мячи, рулетка	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Учетный оценка техники прыжка в длину с места	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	
9.	Легкая атлетика. Метание	Комплексный	Ходьба и бег. ОРУ. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Работа с учащимися с особыми медицинскими показаниями.	Секундомер, мячи для метания, теннисные мячи, скакалка.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Прыжки со скакалкой	
10.	Легкая атлетика. Бросок	Комплексный	Ходьба и бег. ОРУ. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на	Теннисные мячи, набивные	Уметь метать из различных положений на	Текущий	Упражнения на координа	

	набивного мяча.		заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	мячи, скакалка, резиновые мячи.	дальность и в цель		-цию движений
11.	Легкая атлетика. Бросок теннисного мяча на дальность на точность	Контрольный	Ходьба и бег. ОРУ. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Теннисные мячи, набивные мячи, скакалка, резиновые мячи.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Учетный оценка техники метания	Упражнения на пресс
12.	Легкая атлетика. Бег по пересеченной местности	Комплексный	Ходьба и бег. ОРУ. Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Комплексы упражнений на развитие выносливости	Секундомер, скакалка, футбольный мяч.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Сгибание разгибание рук в упоре лежа
13.	Легкая атлетика. Равномерный бег 6 мин.	Комплексный	Ходьба и бег. ОРУ. Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Работа с учащимися с особыми медицинскими показаниями.	Секундомер, скакалка, футбольный мяч.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Упражнения на силу
14.	Легкая атлетика. Равномерный бег 7 мин.	Комплексный	Ходьба и бег. ОРУ. Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра	Секундомер, скакалка, футбольный мяч.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут,	Текущий	Сгибание разгибание рук в упоре

							лежа	
15.	Легкая атлетика. Равномерный бег 8 мин.	Контрольный	«День и ночь». Развитие выносливости Ходьба и бег. ОРУ. Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Секундомер, скакалка, футбольный мяч.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Учетный оценка техники бега на 60м	Прыжки со скакалкой	
16.	Легкая атлетика. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба).	Комплексный	Ходьба и бег. ОРУ. Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Секундомер, скакалка, футбольный мяч.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Упражнения на силу	
17.	Легкая атлетика. Равномерный бег 9мин.	Комплексный	Ходьба и бег. ОРУ. Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Работа с учащимися с особыми медицинскими показаниями.	Секундомер, скакалка, футбольный мяч.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Упражнения на координацию движений	
18.	Легкая атлетика. Кросс 1 км по пересеченной местности	Контрольный	Ходьба и бег. ОРУ. Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы» Тема: «Олимпийская летопись»	Секундомер, скакалка, футбольный мяч.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Учетный бег 1000 м без учета времени	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	

19.	Гимнастика (14ч). Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии.	Комплексный	Ходьба и бег. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ. Теоретические сведения.	Гимнастические маты, гимнастическое бревно.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Упражнения со скалкой
20.	Гимнастика. Акробатические упражнения.	Комплексный	Ходьба и бег. ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Игра «Что изменилось?»	Гимнастические маты, гимнастическое бревно.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Упражнения на гибкость
21.	Гимнастика. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	Комплексный	Ходьба и бег. ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Игра «Что изменилось?»	Гимнастические маты, гимнастическое бревно.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Сгибание разгибание рук в упоре лежа
22.	Гимнастика.	Учетны	Ходьба и бег. ОРУ. Мост с	Гимнастический	Уметь выполнять	Учетный	Упражнения

Мост с помощью и самостоятельным.	й	помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Игра «Что изменилось?»	-кие маты, гимнастическое бревно.	строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	оценка техника моста с помощью	ния на пресс	
23. Гимнастика. Вис зависом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	Комплексный	Ходьба и бег. ОРУ с предметами. Вис зависом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Гимнастические маты, перекладина, резиновые мячи, скакалки.	Уметь выполнять висы и упоры	Текущий	Упражнения на силу	
24. Гимнастика. Подтягивание в висе.	Комплексный	Ходьба и бег. ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля».	Гимнастические стенки, кегли, скакалки, мячи баскетбольные.	Уметь выполнять висы и упоры	Текущий	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	
25. Гимнастика. Вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе.	Комплексный	Ходьба и бег. ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля».	Гимнастические стенки, кегли, скакалки, мячи баскетбольные.	Уметь выполнять висы и упоры	Текущий	Упражнения на гибкость	

26.	Гимнастика. Подтягивание в висе.	Контрольный	Ходьба и бег. ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля».	Гимнастические стенки, кегли, скакалки, мячи баскетбольные.	Уметь выполнять висы и упоры, подтягивание в висе	Оценка техники выполнения висов.	Упражнения на координацию движений
27.	Гимнастика. Опорный прыжок. Лазание по канату.	Комплексный	Ходьба и бег. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелазание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Тема: «Донские Олимпийцы»	Канат для лазания, гимнастические маты, скамейки, мячи.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий	Стибание разгибание рук в упоре лежа
28.	Гимнастика. Лазание по канату в три приема.	Комплексный	Ходьба и бег. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелазание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Канат для лазания, гимнастические маты, скамейки, мячи.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий	Прыжки со скакалкой
29.	Гимнастика. Перелазание через препятствие.	Комплексный	Ходьба и бег. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелазание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч».	Канат для лазания, гимнастические маты, скамейки, мячи.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий	Упражнения на пресс

30.	Гимнастика. Опорный прыжок на горку матов	Контрольный	Ходьба и бег. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелазание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч».	Канат для лазания, гимнастические маты, скамейки, мячи.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Учетный оценка техники опорного прыжка	Сгибание разгибание рук в упоре лежа
31.	Гимнастика. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук	Комплексный	Ходьба и бег. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелазание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч».	Канат для лазания, гимнастические маты, скамейки, мячи.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий	Упражнения на силу
32.	Гимнастика. Лазание по канату в три приема.	Учетный	Ходьба и бег. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелазание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч».	Канат для лазания, гимнастические маты, скамейки, мячи.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Оценка техники лазания по канату	Упражнения на гибкость
33.	Подвижные и спортивные игры. (20ч)	Комплексный	Ходьба и бег. ОРУ со скакалкой. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Работа с учащимися с особыми медицинскими	Резиновые мячи, обручи, скакалки.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Сгибание разгибание рук в упоре лежа

				показаниями. Тема: «На встречу Сочи 2014»							
34.	Подвижные и спортивные игры.	Комплексный	Ходьба и бег. ОРУ со скакалкой. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей	Резиновые мячи, обручи, скакалки.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Упражнения на координацию движений				
35.	Подвижные и спортивные игры. Эстафеты	Комплексный	Ходьба и бег. ОРУ со скакалкой. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	Резиновые мячи, обручи, скакалки.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Прыжки со скакалкой				
36.	Подвижные и спортивные игры. Эстафеты	Контрольный	Ходьба и бег. ОРУ со скакалкой. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств. Работа с учащимися с особыми медицинскими показаниями.	Резиновые мячи, обручи, скакалки.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Учетный оценка техники челночно-го бега.	Стибание разгибание рук в упоре лежа				
37.	Подвижные и спортивные игры.	Комплексный	Ходьба и бег. ОРУ со скакалкой. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых	Резиновые мячи, обручи, скакалки.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Упражнения на силу				

38.	Подвижные и спортивные игры.	Комплексный	качеств Ходьба и бег. ОРУ с обручем. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Резиновые мячи, обручи, скакалки.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Упражнения на пресс
39.	Подвижные и спортивные игры. Эстафеты	Комплексный	Ходьба и бег. ОРУ гимнастическими палками. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Резиновые мячи, обручи, скакалки, гимнастические палки	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Сгибание разгибание рук в упоре лежа
40.	Подвижные и спортивные игры. Эстафеты	Контрольный	Ходьба и бег. ОРУ гимнастическими палками. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Работа с учащимися с особыми медицинскими показаниями.	Резиновые мячи, обручи, скакалки, гимнастические палки	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Учетный оценка техники прыжка в длину с места	Упражнения на силу
41.	Подвижные и спортивные игры.	Комплексный	Ходьба и бег. ОРУ гимнастическими палками. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	Резиновые мячи, обручи, скакалки, гимнастические палки	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Упражнения на гибкость
42.	Подвижные и спортивные игры.	Комплексный	Ходьба и бег. ОРУ гимнастическими палками.	Резиновые мячи,	Уметь играть в подвижные игры	Текущий	Сгибание разгибание

игры.			Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств. Тема: « Олимпийцы среди нас.»	обручи, скакалки, гимнастические палками.	с бегом, прыжками, метаниями		ие рук в упоре лежа	
43. Подвижные игры на основе баскетбола	Комплексный	Ходьба и бег. ОРУ с мячами. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Резиновые мячи, обручи, скакалки, баскетбольные мячи.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Упражнения на координацию движений		
44. Подвижные и спортивные игры. Ловля и передача мяча в движении.	Контрольный	Ходьба и бег. ОРУ с мячами. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Резиновые мячи, обручи, скакалки, баскетбольные мячи.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Учетный оценка техники ловля и передача мяча	Прыжки со скакалкой		
45. Подвижные и спортивные игры. Ведение мяча правой и левой рукой в	Комплексный	Ходьба и бег. ОРУ с мячами. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	Резиновые мячи, обручи, скакалки, баскетбольные мячи.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Текущий	Сгибание разгибание рук в упоре лежа		

	движений.		способностей		играть в мини-баскетбол	Текущий	Упражнения на силу
46.	Подвижные и спортивные игры. Ловля и передача мяча в движении.	Комплексный	Ходьба и бег. ОРУ с мячами. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	Резиновые мячи, обручи, скакалки, баскетбольные мячи.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Упражнения на силу
47.	Подвижные и спортивные игры. Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	Комплексный	Ходьба и бег. ОРУ с обручами. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Резиновые мячи, обручи, скакалки, баскетбольные мячи.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Упражнения на пресс
48.	Подвижные и спортивные игры. Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	Контрольный	Ходьба и бег. ОРУ с обручами. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Резиновые мячи, обручи, скакалки, баскетбольные мячи.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Учетный оценка техники ведения мяча.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа
49.	Подвижные и	Соверш	Ходьба и бег. ОРУ с	Резиновые	Уметь владеть	Текущий	Упражне-

	спортивные игры. Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	енство ние ЗУН	обручами. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	мячи, обручи, скакалки, баскетбольные мячи.	мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	ния на гибкость	
50.	Подвижные и спортивные игры. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	Совершенствование ЗУН	Ходьба и бег. ОРУ со скакалкой Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Резиновые мячи, обручи, скакалки, баскетбольные мячи.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Упражнения на координацию движений	
51.	Подвижные и спортивные игры. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	Комплексный	Ходьба и бег. ОРУ со скакалкой. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Резиновые мячи, обручи, скакалки, баскетбольные мячи.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	
52.	Подвижные и спортивные игры.	Контрольный	Ходьба и бег. ОРУ со скакалкой. Ловля и передача	Резиновые мячи,	Уметь владеть мячом: держание,	Упражнения на силу	

	Ловля и передача мяча в квадрате	мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	обручи, скакалки, баскетбольные мячи.	передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	техники броска мяча по кольцу.	
53.	Легкая атлетика (16 ч) Бег по пересеченной местности.	Комплексный Ходьба и бег. ОРУ. Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Секундомер, мяч футбольный, мяч волейбольный, скакалки.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Упражнения на пресс
54.	Легкая атлетика Равномерный бег 6 мин.	Комплексный Ходьба и бег. ОРУ. Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Работа с учащимися с особыми медицинскими показаниями.	Секундомер, мяч футбольный, мяч волейбольный, скакалки.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Упражнения на пресс
55.	Легкая атлетика Равномерный бег 7 мин.	Комплексный Ходьба и бег. ОРУ. Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра	Секундомер, мяч футбольный, мяч	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут,	Текущий	Стигание разгибание рук в упоре

				«День и ночь». Развитие выносливости	волейбольный, скакалки.	чередовать ходьбу с бегом	лежа	
56.	Легкая атлетика Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба).	Контрольный	Ходьба и бег. ОРУ. Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Секундомер, мяч футбольный, мяч волейбольный, скакалки.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Учетный оценка техники бега 60 м	Упражнения на силу	
57.	Легкая атлетика Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба).	Комплексный	Ходьба и бег. ОРУ. Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости. Работа с учащимися с особыми медицинскими показаниями.	Секундомер, мяч футбольный, мяч волейбольный, скакалки.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Упражнения на гибкость	
58.	Легкая атлетика Равномерный бег 10 мин.	Комплексный	Ходьба и бег. ОРУ. Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Секундомер, мяч футбольный, мяч волейбольный, скакалки.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	
59.	Легкая атлетика	Контрольный	Ходьба и бег. ОРУ. Кросс 1 км по пересеченной	Секундомер, мяч	Уметь бегать в равномерном	Без учета времени.	Упражнения на	

	Кросс 1 км по пересеченной местности		местности. Игра «Охотники и зайцы» Работа с учащимися с особыми медицинскими показаниями.	футбольный, мяч волейбольный, скакалки.	темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		пресс	
60.	Легкая атлетика Бег и ходьба	Комплексный	Ходьба и бег. ОРУ. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений. Сдача норм ГТО.	Секундомер, мяч футбольный, мяч волейбольный, скакалки.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	Упражнения на силу	
61.	Легкая атлетика Встречная эстафета.	Комплексный	Ходьба и бег. ОРУ. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	Секундомер, мяч футбольный, мяч волейбольный, скакалки, эстафетные палочки.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	Упражнения на гибкость	
62.	Легкая атлетика Бег на скорость 30, 60 м.	Комплексный	Ходьба и бег. ОРУ. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе	Секундомер, мяч футбольный, мяч волейбольный, скакалки, эстафетные палочки.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	

			выполнения физических упражнений. Тема: «Олимпийские идеалы и символика.»	скакалки.	максимальной скоростью 60 м	Учетный	Подтягивание
63.	Легкая атлетика Бег на скорость 30, 60 м.	Контрольный	Ходьба и бег. ОРУ. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. Работа с учащимися с особыми медицинскими показаниями.	Секундомер, мяч футбольный, мяч волейбольный, скакалки.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Учетный оценка техники бега на 30 м.	Подтягивание
64.	Легкая атлетика Прыжок в высоту с прямого разбега	Комплексный	Ходьба и бег. ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств	Рулетка, мячи, скакалка.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий	Упражнения на пресс
65.	Легкая атлетика Тройной прыжок с места	Комплексный	Ходьба и бег. ОРУ. Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Работа с учащимися с особыми медицинскими показаниями.	Рулетка, мячи, скакалка.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий	Упражнения на силу
66.	Легкая атлетика	Комплексный	Ходьба и бег. ОРУ. Бросок теннисного мяча на	Теннисные мячи, мячи	Уметь метать из различных	Текущий	Упражнения на

	Метание малого мяча	дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	для метания, скакалки.	положений на дальность и в цель	гибкость	
67.	Легкая атлетика Бросок набивного мяча.	Ходьба и бег. ОРУ. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод».	Теннисные мячи, мячи для метания, скакалки, набивные мячи.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Многоско -ки
68	Легкая атлетика Тройной прыжок с места	Ходьба и бег. ОРУ. Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Работа с учащимися с особыми медицинскими показаниями.	Рулетка, мячи, скакалка.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий	Упражне- ния на силу 29.05

7. Материально-техническое обеспечение учебного предмета

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения, учебно-лабораторного оборудования и натуральных объектов.

Количество учебного оборудования приведено исходя из его необходимого минимума. При наличии соответствующих возможностей школа может изменять это количество в сторону увеличения.

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
Федеральный государственный образовательный стандарт старшего общего образования Примерная программа по физической культуре Рабочие программы Дидактические карточки	Д	
Учебно-методические пособия и рекомендации Журнал «Физическая культура в школе» Журнал «Спорт в школе»	Д	
Печатные пособия		
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	Д	
Технические средства обучения		
Музыкальный центр не менее 100 Дб, pitch-control, CD-Player, I-Pod/Pad подключение микрофоны (A-mic) стойка для музыкального оборудования Мегафон	Д	
Экранно-звуковые пособия		
Аудиозаписи Видеозаписи	Д	
Учебно-практическое оборудование		
Стойки для бадминтона		
Стойки волейбольные		
Ворота для мини- футбола, гандбола		
Канат для лазания	п	
Канат для перетягивания	п	
Мат гимнастический	ф	2х1х0,05
Мат гимнастический	ф	2х3х0,1
Мат гимнастический	ф	2х1х0,05
Коврик для аэробики	п	
Комплект поливалентных матов	п	
Медицинбол	п	1 кг
Медицинбол	п	3 кг
Медицинбол	п	4 кг
Обруч гимнастический	ф	
Скакалка	ф	
Скамейка гимнастическая	п	
Брусья настенные	д	
Бревно гимнастическое	п	

Козел гимнастический	д	
Конь гимнастический	д	
Мяч для метания	п	
Планка для прыжков в высоту	д	
Стойки для прыжков в высоту	ф	
Эстафетная палочка	п	
Стойки финишные	ф	
Сетка для бадминтона	Д	
Сетка волейбольная	д	
Сетка для футбола	д	
Дорожка резиновая	п	
Перекладина гимнастическая	д	
Шахматы	п	
Секундомер	п	
Мяч баскетбольный №3	ф	
Мяч баскетбольный №5	ф	
Мяч баскетбольный №5	ф	
Мяч волейбольный	ф	
Мяч футбольный	ф	
Мяч резиновый	ф	75 мм
Мяч резиновый	ф	100 мм
Мяч резиновый	ф	125 мм
Волан	ф	
Ракетка	ф	
Гантели	п	1 кг
Гантели	п	2,5 кг
Мяч для настольного тенниса	п	
Стойки для бадминтона	д	
Стойки волейбольные	д	
Барьеры легкоатлетические	п	
Палки гимнастические	ф	
Брусья гимнастические	п	
Ракетки для тенниса	п	
Щиты баскетбольные	п	
Фитбольные мячи	ф	
Тренажеры	п	
Игры и игрушки		
Стол для игры в настольный теннис	П	
Сетка и ракетки для игры в настольный теннис	П	
Оборудование класса		
Станок хореографический	Д	

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения: Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс); К – полный комплект (на каждого ученика класса); Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников); П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5–6 человек).

Выпускник получит возможность научиться:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкульт-минуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приёмы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекуты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

плавать, в том числе спортивными способами;

выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

8. Система оценивания учебных достижений обучающихся

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают **зачет** по предмету «Физическая культура». Зачет ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Зачет

- выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

- ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

-учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Зачет

- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.
- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Нормативы		3 класс		
		"5"	"4"	"3"
1 Бег 30 м(сек.)	м	5,7	6,2	6,8
	д	5,8	6,3	7,0
2 Бег 1000 м (мин,сек.)	м	+	+	+
	д	+	+	+
3 Челночный бег 3x10 м (сек.)	м			
	д			
4 Прыжок в длину с места (см)	м	160	140	125
	д	150	130	120

5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	85	80	75
		д	75	70	65
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	80	70	60
		д	90	80	70
7	Отжимания (кол-во раз)	м	13	10	7
		д	10	7	5
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	3	2
9	Метание т/м (м)	м	18	15	12
		д	15	12	10
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	25	23	21
		м	30	28	26
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	42	40	38
		д	40	38	36

Согласовано

Протокол заседания
методического совета
МБОУ гимназия №5
от _____ 20__ года № _____

Подпись члена МС:

Согласовано

заместитель директора по УВР

_____ 20__ года
дата