

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Голухинская средняя общеобразовательная школа»
Заринского района Алтайского края

ПРИНЯТО Заседанием педагогического совета Протокол № 3 От 27.08.2018	УТВЕРЖДЕНО Директор МКОУ «Голухинская СОШ»  О.В.Бельц Приказ № 110 от 27.08.2018
---	--



Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 5 класса
по основной общеобразовательной программе базового уровня
на 2018-2019 учебный год

Составитель: Чехонацких И.А.
учитель физической культуры.

Голуха 2018г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Нормативные документы и материалы, на основе которых составлена рабочая программа по физической культуре для 5 класса:
 - Авторская программа по предмету - физическая культура: Предметная линия учебников А.П. Матвеева 5-9 классы, Москва и «Просвещение»- 2012 год.
 - Положение о рабочей программе МКОУ «Голухинская средняя общеобразовательная школа»
 - Учебный план образовательной организации МКОУ «Голухинская средняя общеобразовательная школа» Заринского района Алтайского края на 2018 – 2019 учебный год.
 - Приказ директора МКОУ «Голухинская средняя общеобразовательная школа» № 99 от 25.08.2018г. «Об утверждении годового календарного графика»
2. Количество учебных часов в год/неделю, на которое рассчитано преподавание предмета по программе: 102 часов в год (3 учебных часа в неделю).
3. Цели и задачи образовательной деятельности по предмету:
формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.
Образовательный процесс ориентируется на решение следующих задач:
 - 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 приёмами базовых видов спорта;

- формирование 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.

Рабочая программа имеет отличия от авторской программы. Автором программы А.П. Матвеевым выделено 108 ч. в год. Но так как продолжительность учебного года 34 учебных недели (3 ч. в неделю) то в соответствии с годовым календарным графиком МКОУ «Голухинская СОШ» запланировано 102 ч. Раздел «Физическое совершенствование» сокращен на 6 часов с 98 ч. до 92 ч.

4. Формы, методы, средства оценки образовательных результатов обучающихся: уроки физической культуры.

Виды контроля:

- входной – осуществляется в начале каждого урока, актуализирует ранее изученный учащимися материал, позволяет определить их уровень подготовки к уроку;
- промежуточный - осуществляется внутри каждого урока. Стимулирует активность, поддерживает интерактивность обучения, обеспечивает необходимый уровень внимания, позволяет убедиться в усвоении обучаемым порций материала;
- проверочный – осуществляется в конце каждого урока; позволяет убедиться, что цели, поставленные на уроке достигнуты, учащиеся усвоили понятия, предложенные им в ходе урока;
- итоговый – осуществляется по завершении крупного блока или всего курса; позволяет оценить знания и умения

Оценивать деятельность учащихся необходимо с учётом личностного индивидуального роста каждого ученика. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам относятся неточность

отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок

5. В основе реализации рабочей программы лежит системно-деятельностный подход.

Характеристика уроков физической культуры различной направленности:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-обучающей направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств,

обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

Методы обучения:

- словесные (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарий и замечания, распоряжение, команда, указание)
- наглядные (метод непосредственной наглядности, опосредованной наглядности, направленного прочувствования, срочной информации)
- практические (строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный)

Технологии обучения: технология дифференцированного физкультурного образования; информационно-коммуникативные технологии; здоровьесберегающие технологии.

Формы организации деятельности:

- Фронтальная - выполнение учащимися всего класса одинакового для всех задания под руководством учителя.
- Групповая - временное деление коллектива класса на несколько групп (команд, звеньев, отделений) и выполнение каждой группой «своих» заданий по указанию учителя.
- Поточная - выполнение учащимися упражнений друг за другом упражнений.
- Индивидуальная - каждый ученик выполняет индивидуальное задание независимо от других.
- Круговая тренировка дает возможность самостоятельно получать знания, формировать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки.

В данном классе есть обучающийся ЗПР (вариант 7.2). При организации обучающихся данной категории используются определенные приемы:

- ✓ индивидуальный подход
- ✓ комплекс определенных физических упражнений.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая программа включает три основных учебных раздела:

Раздел I «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности) соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека.

Раздел II «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности) содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой и соотносится с разделом «Знания о физической культуре».

Раздел III «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности) ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Название раздела	Всего часов по авторской программе	Количество часов в рабочей программе
Знания о физической культуре	4	4
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	6	6
Физическое совершенствование	98	92
Итого	108	102

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел, учебная тема	Кол- во часов
	Знания о физической культуре	4 ч.
1	История физической культуры	1
2	Физическая культура (основные понятия)	1
3	Физическая культура человека.	1
4	Режим дня. Утренняя гимнастика. Физкультминутки. Закаливание.	1
	Способы двигательной деятельности	6 ч.
5	Организация самостоятельных занятий физической культурой	1
6	Соблюдение техники безопасности	1
7	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов	1
8	Физическая нагрузка и способы ее дозирования	1
9	Оценка эффективности занятий физической культурой	1
10	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием	1
	Физическое совершенствование	92 ч.
	Легкая атлетика	10 ч.
11	Лёгкая атлетика как вид спорта. ТБ при занятиях легкой атлетикой.	1
12	Беговые упражнения. Самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью. Самонаблюдение.	1
13	Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Самонаблюдение.	1
14	Высокий старт, скоростной бег. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня.	1
15	Прыжки в длину с разбега. Физкультурно-оздоровительная деятельность как система занятий, направленная на укрепление здоровья	1
16	Освоение техники низкого старта, скоростного бега.	1
	Беговые и прыжковые упражнения	1
17	Упражнения в метании малого мяча. Самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью	1
18	Беговые упражнения. Бег на результат 30м	1
19	Метание теннисного мяча на дальность с места и с 4-5 шагов с разбега.	1
	Футбол	5 ч.
20	Футбол как спортивная игра. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней стороной стопы. Инструктаж по Т/Б	1
21	Техника остановки катящегося мяча. Развитие гибкости	1
22	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы	1
23	Техника ведения мяча внешней стороной стопы	1
24	Основные приемы игры в футбол. Учебная игра	1
	Волейбол	9 ч.

25	Инструктаж по т/б на уроках волейбола. Основная стойка игрока. Игра в пионербол.	1
26	Характеристика основных приемов игры в волейбол. Обучение передаче мяча двумя руками над собой.	1
27	Волейбол как спортивная игра. Подвижная игра «Передача мяча во встречных колоннах»	1
28	Физические упражнения для освоения техники прямой нижней подачи	1
29	Обучение передаче мяча двумя руками в парах через сетку. Встречные эстафеты.	1
30	Техника прямой нижней подачи. Учебная игра.	1
31	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах	1
32	Прием мяча, наброшенного партнером (в парах). Нижняя подача мяча. Учебная игра.	1
33	Контроль техники подачи мяча через сетку. Учебная игра.	1
	Волейбол	8 ч.
34	Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.	1
35	Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками	1
36	Приём и передача мяча снизу двумя руками. Прямая нижняя подача	1
37	Приём и передача мяча сверху и снизу двумя руками. Учебная игра	1
38	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя). Прямая нижняя подача	1
39	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) в парах, после перемещения.	1
40	Передачи мяча двумя руками в парах через сетку. Учебная игра.	1
41	Учебная игра в волейбол. Техника выполнения упражнений для развития координации движений	1
	Гимнастика с основами акробатики	10 ч.
42	Инструктаж по т/б на гимнастике. Формирование стройной фигуры	1
43	Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка вперед ноги скрестно	1
44	Гимнастика как вид спорта. Кувырок назад в группировке	1
45	Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках	1
46	Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка назад	1
47	Прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).	1
48	Опорные прыжки. Акробатические упражнения. Самонаблюдение	1
49	Техника передвижений по наклонной гимнастической скамейке	1
50	Техника выполнения кувырка назад в полушпагат. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	1
51	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	1
	Лыжные гонки	18 ч.
52	Инструктаж по т/б на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря, подгонка лыжных креплений, требования к одежде и обуви лыжника. Попеременный двухшажный ход	1
53	Лыжные гонки как вид спорта. Физические упражнения для	1

	самостоятельного освоения техники попеременного двухшажного хода.	
54	Техника поворота переступанием стоя на месте и передвижением.	1
55	Физические упражнения для самостоятельного освоения техники поворота переступанием стоя на месте и передвижением	1
56	Техника поворота переступанием при спуске с небольших пологих склонов	1
57	Физические упражнения для самостоятельного освоения техники поворота переступанием при спуске	1
58	Обучение подъему на склон «ёлочкой». Игры-эстафеты на лыжах	1
59	Обучение подъему на склон «полуёлочкой».	1
60	Обучение подъему на склон «лесенкой».	1
61	Попеременный двухшажный ход	1
62	Обучение подъему на склон скользящим шагом.	1
63	Техника спуска с горы в основной стойке. Требования безопасности при спусках и катании с гор на лыжах	1
64	Техника спуска в высокой стойке. Спуск в «ворота» из палок	1
65	Техника спуска в низкой стойке. Подвижные игры на лыжах «Кто дальше?»	1
66	Обучение поворотам плугом, полуплугом. Игры-эстафеты на лыжах	1
67	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1
68	Лыжные эстафеты. Положительное влияние занятий лыжной подготовкой на укрепление здоровья	1
69	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах без палочек	1
	Баскетбол	8 ч.
70	Инструктаж по ТБ при игре в баскетбол. Развитие координационных способностей. Стойки и передвижения, поворот остановки.	1
71	Баскетбол как спортивная игра. Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди	1
72	Баскетбол: ловля и передача двумя руками от груди, ведение мяча.	1
73	Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди	1
74	Техника ведения баскетбольного мяча шагом.	1
75	Техника ведения баскетбольного мяча бегом	1
76	Техника ведения баскетбольного мяча «змейкой»	1
77	Правила игры в баскетбол. Учебная игра по упрощенным правилам	1
	Баскетбол	10 ч.
79	Техника ведения баскетбольного мяча бегом с изменяющимся темпом отскока по прямой	1
80	Техника ведения баскетбольного мяча бегом с изменяющимся темпом отскока «змейкой»	1
81	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Правила игры в баскетбол	1
82	Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди с места напротив корзины	1
83	Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди с места под углом к корзине с правой и левой стороны	1
84	Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1

	бегом. Учебная игра	
85	Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения бегом «змейкой»	1
86	Учебная игра. Техника выполнения упражнений с гантелями с индивидуально подобранной дозировкой	1
87	Подвижные игры с элементами баскетбола	1
88	Двусторонняя игра.	1
	Футбол	4 ч.
89	Инструктаж по Т/Б при игре в футбол. Стойки и удары по неподвижному мячу.	1
90	Стойки и удары по катящемуся мячу. Ускорения и пробежки.	1
91	Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.	1
92	Игра в мини-футбол.	1
	Легкая атлетика	10 ч.
93	Техника бега на длинные дистанции. Гимнастика для глаз.	1
94	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей	1
95	Бег с равномерной скоростью по дистанции «300м»	1
96	Повторение и закрепление техники высокого старта. Беговые эстафеты	1
97	Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6-8 м.	1
98	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину	1
99	Беговые и прыжковые эстафеты	1
100	Бег по пересеченной местности	1
101	Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью	1
102	Подвижные игры. Кроссовая подготовка	1

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста,

взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня

физических кондиций; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках; выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из изученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке:

Упражнения, 5 клас	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
Бег 30 м, с	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7
Бег 60 м, с	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Бег 300 м, мин, с	1,02	1,06	1,12	1,05	1,10	1,15
Бег 1000 м, мин, с	4,30	4,50	5,20	4,50	5,10	5,40
Бег 2000 м	Без учета времени					
Кросс 1,5 км, мин, с	8,50	9,30	10,0	9,00	9,40	10,30
Подтягивание на перекладине из виса, раз	7	5	3			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз				15	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	39	33	27	28	23	20
Прыжок в длину с места, см	170	160	140	160	150	130
Прыжок в длину с разбега, см	340	300	260	300	260	220
Прыжок в высоту с разбега, см	110	100	85	105	95	80
Бег на лыжах 1 км, мин, сек	6,30	7,00	7,40	7,00	7,30	8,10
Бег на лыжах 2 км, мин, сек	Без учета времени					
- Одновременный бесшажный ход - Подъем «елочкой» - Спуск в «ворота» из палок - Торможение «плугом»	Техника на лыжах					
Ведение мяча бегом в баскетболе	Техника					
Прыжки со скакалкой за 1 мин	70	60	55	60	50	30
Прыжок со скакалкой, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

- Матвеев А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 5 – 9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2012
- Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций. – М.: Просвещение, 2016

- Матвеев А.П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 5-7классы.- М.: Просвещение, 2014

Интернет ресурсы:

http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib - сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

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

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

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

Наименование	Необходимо е кол-во	Примечания
Щит баскетбольный игровой	Д	+
Щит баскетбольный тренировочный	Г	-
Стенка гимнастическая	Г	+
Скамейки гимнастические	Г	+
Перекладина гимнастическая пристенная	Д	+
Канат для лазания	Д	+
Обручи гимнастические	Г	+
Комплект матов гимнастических	Г	+
Перекладина навесная универсальная	Д	+
Набор для подвижных игр	К	+
Аптечка медицинская	Д	+
Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.)	Г	+
Стол для настольного тенниса	Д	+
Комплект для настольного тенниса	Г	+
Мячи футбольные	Г	+
Мячи баскетбольные	Г	+
Мячи волейбольные	Г	+
Сетка волейбольная	Д	+
Спортивные залы (кабинеты)		
Спортивный зал игровой (гимнастический)с раздевалками для мальчиков и девочек		+
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		+
Пришкольный стадион (площадка)		
Легкоатлетическая дорожка	Д	-
Сектор для прыжков в длину	Д	-

Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	-
Гимнастический городок	Д	-
Лыжная трасса	Д	-

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

[illegible]

