


Администрация муниципального образования  
Город Гусь-Хрустальный  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №2  
с углубленным изучением отдельных предметов  
имени кавалера ордена Красной Звезды А.А. Кузора»  
(МБОУ «СОШ №2»)


Утверждаю:  
Директор МБОУ «СОШ № 2»

  
Т.В. Причепа

«1» сентября 2016 г.



Согласовано:  
Зам. директора по УР:

  
Т.А. Герасева

«1» сентября 2016 г.

Рассмотрено на заседании ШМО  
учителей технологии, физической  
культуры, ОБЖ, эстетического цикла  
Протокол № 1

  
С.А. Петухова

«1» сентября 2016 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре для 5-6 классов

Автор программы – Герасева Т.А.,  
учитель физкультуры

г. Гусь – Хрустальный  
2016 год

**Пояснительная записка  
к рабочей программе по физической культуре  
для учащихся 5-6 классов.**

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО на основе Рабочей программы предметная линия учебников М.Я. Виленского, пособие для учителей общеобразовательных учреждений / М.Я. Виленский – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2013 - 156с. и направлена на достижение учащимися личных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Курс «Физическая культура» изучается с 5-6 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 204ч.):

в 5 классе —102ч, во 6 классе — 102ч в год. р/к составляет 10% т.е- 10ч преимущественно лыжная подготовка.

Для реализации программного содержания в учебном процессе используются учебник *Виленский, М. Я. Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2013.*

**Общая цель обучения предмету «физическая культура»** в основной школе - формирование развитой личности, способной к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. **Целью школьного физического воспитания** является формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих задач изучения на второй ступени образования:

- *Содействие* гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, и привычки соблюдения личной гигиены.
- *Обучение* основам базовых видов двигательных действий.
- *укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- *формирование* основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств, адекватной оценке собственных физических возможностей.
- *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- *обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- *воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности, инициативности, самостоятельности, дисциплинированности.

**Планируемые результаты освоения предмета  
«Физической культуры» учащихся 5-6 классов.**

В соответствии с ФГОС ООО и ООП ООО данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты:**

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) 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, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) 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;

7) 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;

8) 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;

9) Формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) Развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

### **Метапредметные результаты:**

1) 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;

2) Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) 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;

4) Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) Навыки смыслового чтения;

9) 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;

10) Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. В основной школе в соответствии с ФГОС ОО результаты изучения курса «физическая культура должны отражать:

1) Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

2) Владение системой знаний с физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных особенностей и возможностей организма, планировать содержание этих занятий, включить их в режим учебного дня и учебной недели.

3) Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культуры с соблюдением техники безопасности и профилактики травматизма, освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах, обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

4) Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности, формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определить тренирующее действие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией.

5) Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья и режим учебной деятельности, овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности, расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### Уровень физической подготовленности 5 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на высокой перекладине из виса. (мальчики)	6	4-5	1			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз.(девочки)				19	10-14	14
Прыжок в длину с места, см.	195	160 – 180	140	185	150 – 175	130
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	10	6-8	2	15	8-10	4
Бег 30 м с высокого старта, с	5,0 и ниже	6,1 – 5,5	6.3 и выше	5,1	6,3 – 5,7	5,1 ниже

Бег 6 минут м.	1300	1000-1100	900	1100	850-1000	700
Челночный бег 3x10м	8,5	9,3-8,8	9,7	8,9	9,7-9,3	10.1

### 6 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на высокой перекладине из виса. (мальчики)	7	4-6	1			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз(девочки)				19	10-14	4
Прыжок в длину с места, см.	200	165 – 180	145	190	155– 175	135
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	10	6-8	2	18	8-12	5
Бег 30 м с высокого старта, с	5.0	5,8-5,4	6,0	5,0	6,2 – 5,5	6,3
Бег 6 минут м.	1350	1000-1200	950	1100	900-1050	750
Челночный бег 3x10м	8.3	9.0-8,6	9.3	8,8	9,6-9,1	10.0

## Содержание учебного предмета «Физическая культура»

### Знания о физической культуре

#### 5 класс

#### История физической культуры

Олимпийские игры древности.

Показатели здоровья

#### Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

#### Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

#### 6 класс

#### История физической культуры

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России

Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Правильный режим дня

#### Физическая культура (основные понятия)

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

#### Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

#### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

#### 5 класс

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

#### 6 класс

Определение собственного типа телосложения, собственной физической подготовленности.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Развитие двигательных качеств.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- *перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;*
- *перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;*
- передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации:

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;
- кувырок назад в упор присев;
- из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:

- висы согнувшись, висы прогнувшись

Легкая атлетика.

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*
- ускорение с высокого старта; *бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;*

- высокий старт;

- *бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;*

- кроссовый бег; *бег на 1000 м.*

- *варианты челночного бега 3x10 м.*

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- *метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;*
- метание малого мяча *на заданное расстояние;* на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- *броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.*

Спортивные игры.

Баскетбол:

- *стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;*
- *остановка двумя шагами и прыжком;*
- *повороты без мяча и с мячом;*

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

**Волейбол:**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

**Футбол:**

- стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;

- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;
- удары по мячу серединой подъема стопы;
- остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы;
- остановка мяча подошвой
- ведение мяча по прямой;

- удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;  
- комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прим мяча, остановка, удар по воротам;

- игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;  
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

### *Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

### *Легкая атлетика:*

#### *Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

#### *Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

#### *Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

### *Плавание:*

#### *Развитие выносливости*

- повторное проплывание отрезков;
- игры и развлечения на воде

### *Баскетбол*

#### *Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

#### *Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

#### *Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

### *Футбол*

#### *Развитие быстроты*

- старты из различных положений с последующим ускорением;
- бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

#### *Развитие силы*

- многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).



**Учебно-тематическое планирование  
по физической культуре в 5-6 классе (3 часа в неделю)**

Разделы программы	1 четверть – 24 часов		
	Количество часов	1-14 урок	15-24 урок
Теоретические сведения	в процессе уроков		
Легкая атлетика (кроссовая подготовка)	14	14	
Спортивные игры (баскетбол)	10		10
Гимнастика			
Развитие физических способностей	в процессе уроков		
Подвижные игры	в процессе уроков с учётом программного материала		

Разделы программы	2 четверть – 24 час		
	Количество часов	25-42 урок	43-48 урок
Теоретические сведения	в процессе уроков		
Легкая атлетика			
Спортивные игры (баскетбол)	6		6
Гимнастика	18	18	
Развитие физических способностей	в процессе уроков		
Подвижные игры	в процессе уроков с учётом программного материала		

Разделы программы	3 четверть – 30 часов		
	Количество часов	49-72 урок	73-78 урок
Теоретические сведения	в процессе уроков		
Легкая атлетика			
Спортивные игры (волейбол)	6		6
Гимнастика			
Лыжная подготовка	24	24	
Развитие физических способностей	в процессе уроков		
Подвижные игры	в процессе уроков с учётом программного материала		

Разделы программы	4 четверть – 24 часов		
	Количество часов	79-84 урок	85-102 урок
Теоретические сведения	в процессе уроков		
Легкая атлетика (кроссовая подготовка)	18		18
Спортивные игры (волейбол)	6	6	
Гимнастика			
Развитие физических способностей	в процессе уроков		
Подвижные игры	в процессе уроков с учётом программного материала		

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

1. М.Я. Виленского, В. И. Лях. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2012 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-020555-9
2. Виленский, М. Я. Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2013.
3. Виленский М.Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7: пособие для учителей общеобразовательных организаций – 2-е изд. – М.: просвещение 2013 – 142с. – ISBN 978-5-09-034341-1.

### Перечень учебно-методических средств обучения

№		количес во	Размер	Площадь	Требования
<b>УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ</b>					
<b>Гимнастика</b>					
1.	Стенка гимнастическая	10			
2.	Бревно гимнастическое напольное	1			
3.	Козел гимнастический	2			
4.	Конь гимнастический	2			
5.	Перекладина гимнастическая	1			
6.	Брусья гимнастические, разновысокие	1			
7.	Брусья гимнастические, параллельные	1			
8.	Канат для лазания, с механизмом крепления	1			
9.	Мост гимнастический подкидной	2			
10.	Скамейка гимнастическая жесткая	8			
11.	Маты гимнастические	30			
12.	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	6			
13.	Мяч малый (теннисный)	6			
14.	Скакалка гимнастическая	25			
15.	Палка гимнастическая	10			
16.	Обруч гимнастический	20			
<b>Легкая атлетика</b>					
17.	Планка для прыжков в высоту	8			
18.	Стойки для прыжков в высоту	2			
19.	Барьеры л/а тренировочные	5			
20.	Рулетка измерительная (10м; 50м)	1			

21.	Номера нагрудные	10			
	<b>Спортивные игры</b>				
22.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2			
23.	Мячи баскетбольные	6			
24.	Жилетки игровые с номерами	10			
25.	Сетка волейбольная	2			
26.	Мячи волейбольные	6			
27.	Мячи футбольные	2			
	<b>СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ</b>				
28.	Спортивный зал игровой	1	12 * 24		
29.	Кабинет учителя	1	9кв.м		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
30.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1	15кв.м		Включает в себя: стеллажи, контейнеры
	<b>ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)</b>				
31.	Легкоатлетическая дорожка	1	228м.		
32.	Сектор для прыжков в длину	1			
33.	Площадка игровая баскетбольная	2			
34.	Гимнастический городок	1			
35.	Полоса препятствий	1			

### **Список рекомендуемой учебной методической литературы.**

1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).
2. М.Я. Виленского, В. И. Лях. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2012 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-020555-9
3. *Виленский, М. Я.* Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2013. ISBN 978-5-09-028319-9
4. *Виленский, М. Я.* Физическая культура. 8-9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2013.

5. *Лях В.И.* Физическая культура тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/В.И. Лях - 3-е издание., перераб. И .доп. – М. : просвещение 2014. – 208с. ISBN 978-5-09-030591-4.
6. *Виленский М.Я.* Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7: пособие для учителей общеобразовательных организаций – 2-е изд. – М.: просвещение 2014 – 142с. – ISBN 978-5-09-034341-1.

#### **Интернет-источники**

1. <http://deti-i-vnuki.ru/narushenie-osanki-u-detey/>
2. <https://ru.wikipedia.org>
3. [http://www.osteohondrozunet.ru/chto\\_takoe\\_osanka](http://www.osteohondrozunet.ru/chto_takoe_osanka)
4. <http://www.medical-enc.ru/14/osanka.shtml>
5. [http://otherreferats.allbest.ru/medicine/00110202\\_0.html](http://otherreferats.allbest.ru/medicine/00110202_0.html)