

1. Пояснительная записка.

Настоящая рабочая программа по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы начального общего образования, с учетом преемственности на основании следующих нормативных правовых документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 года № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 № 64100);
- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20, Санитарные правила Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
 - Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным и дополнительным общеобразовательным программам в дипломатических представительствах и консульских учреждениях Российской Федерации, представительствах Российской Федерации при международных (межгосударственных, межправительственных) организациях, утвержденного МИД РФ 24 июля 2020 года № 11763;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 г. № 254 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Приказ от 22 ноября 2019 г. № 632 «Об утверждении Федерального перечня учебников, Приказа Министерства иностранных дел Российской Федерации от 19 ноября 2013 г. №21428 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным и дополнительным общеобразовательным программам в дипломатических представительствах и консульских учреждениях Российской Федерации, представительствах Российской Федерации при международных (межгосударственных, межправительственных) организациях»;
- Письмом Минобрнауки РФ от 08.10.2010 № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры»;
- Положения специализированного структурного образовательного подразделения общеобразовательной школы при ПП РФ при ООН в г. Нью-Йорке США о структуре, порядке разработки, рассмотрения и утверждения рабочих учебных программ, реализуемых школой;
- Учебного плана специализированного структурного образовательного подразделения общеобразовательной школы при ПП РФ при ООН в г. Нью-Йорк США на 2022-2023

учебный год;

- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха 6-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. 4-е издание, переработанное. М.: Просвещение, 2014. - 64с.

Физическая культура-обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

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

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма,

быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип *демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества - идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и

спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно - алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

2. Общая характеристика курса

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

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

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

- требований к результатам освоения образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2025 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение физической культуры на этапе основного общего образования в объёме 405 ч., в том числе в 6 классе - 102 часа. В соответствии с учебным планом специализированного структурного образовательного подразделения общеобразовательной школы при ПП РФ при ООН в г. Нью-Йорк США на 2022-2023 учебный год.

4. Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	История физической культуры	2
2	Основы знаний о физической культуре	2
3	Легкая атлетика	26
4	Баскетбол	28
5	Гимнастика	18
6	Волейбол	20
7	Повторение и систематизация изученного	6
	ИТОГО:	102

5. Планируемые результаты изучения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 6-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

6. Содержание курса «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. 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 приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад.

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 вперед 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 вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, махи.

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

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.

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; прыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 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 легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Повторение и систематизация изученного

6. Календарно-тематическое планирование. 6 класс (102 часа)

№ п/п	Тема урока	Дата проведения
1 четверть (22 часа)		
1	Инструктаж Т.Б. Ходьба и бег. История физической культуры.	02.09
2	Бег с ускорением 4х 10 м. Прыжок в длину с места.	06.09
3	Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 3х20 м.	06.09
4	Ускорения 5х15 м. Челночный бег 4х9 м. Минифутбол.	09.09
5	Ходьба с преодолением препятствий. Прыжок в длину с места.	13.09
6	Бег 30 м. Метание малого мяча. Эстафеты.	13.09
7	Бег 3 мин. Прыжковые упражнения. Минифутбол.	16.09
8	Высокий старт. Многоскоки. Челночный бег 4х9 м.	20.09
9	Прыжок в длину с места на результат. Эстафеты. Челночный бег 4х9 м.	20.09
10	Бег 4 мин. ОФП. Минифутбол.	23.09
11	Бег 30 м. Метание в цель. История физической культуры.	27.09
12	Челночный бег 4х9 м. Перестрелка. «Удочка».	27.09
13	Бег 4 мин. Метание мяча на дальность. Минифутбол.	30.09
14	Метание в цель. Прыжки в длину с места.	04.10
15	Баскетбол. Ведение мяча левой и правой рукой в движении.	04.10
16	Передачи мяча на месте и в движении.	07.10
17	Учебная игра «Пионербол». Игра «Мяч соседу».	11.10
18	Броски мяча в кольцо двумя руками. Выбивалы.	11.10
19	Ведение мяча змейкой. Броски в кольцо.	14.10
20	Веселые старты. Игра «Точный расчет».	18.10
21	Учебная игра «Пионербол».	18.10
22	Вбрасывание мяча из аута. Спорный мяч.	21.10
2 четверть (23 часа)		
23	Эстафеты с элементами баскетбола.	01.11

24	Инструктаж Т.Б. Строевые упражнения.	01.11
25	Перекат вперед в упор присев. Пресс.	04.11
26	Акробатика. Гибкость. Отжимания.	08.11
27	Кувырок вперед, стойка на лопатках. Пресс.	08.11
28	Размыкание и смыкание приставными шагами. Акробатика.	11.11
29	Акробатика. Гибкость. Отжимания.	15.11
30	Висы и упоры на низкой перекладине. Строевые упражнения.	15.11
31	Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке.	18.11
32	Лазания и перелезания. Пресс. История физической культуры.	22.11
33	Акробатика. Висы. Подтягивания.	22.11
34	Висы. Подтягивания. Пресс. Гибкость.	28.11
35	Опорный прыжок на горку матов. Лазание по наклонной скамейке.	28.11
36	Опорный прыжок на горку матов. Полоса препятствий.	02.12
37	Лазания по канату. Висы на перекладине.	06.12
38	Полоса препятствий. Пресс. Гибкость.	06.12
39	Опорный прыжок на горку матов. Лазание по наклонной скамейке.	09.12
40	Лазания по канату. Висы на перекладине.	13.12
41	Полоса препятствий. Пресс. Гибкость.	13.12
42	Опорный прыжок на горку матов. Лазание по наклонной скамейке.	16.12
43	Полоса препятствий. Лазание по канату.	20.12
44	Эстафеты с элементами акробатики. Основы знаний о Ф.К.	20.12
45	Веселые старты. Игра «Точный расчет».	23.12
	3 четверть (30 часов)	
46	Учебная игра пионербол.	10.01
47	Инструктаж Т.Б. Ведение мяча на месте левой и правой рукой.	10.01
48	Ловля и передача мяча в парах на месте. Броски в кольцо.	13.01
49	Попеременное ведение на месте. Круги мячом.	17.01
50	Ведение мяча шагом и бегом. Броски в кольцо.	17.01
51	Попеременное ведение на месте. Круги мячом.	20.01
52	Круги мячом. Учебная игра баскетбол.	24.01
53	Ведение мяча змейкой. Броски в кольцо с 3-х м.	24.01
54	Эстафеты с элементами ведения.	27.01
55	Броски в кольцо с отскоком от щита.	31.01
56	Броски в кольцо с отскоком от щита.	31.01
57	Остановка прыжком. Броски в кольцо с 3-х м.	03.02
58	Ловля мяча в прыжке двумя руками. Учебная игра баскетбол.	07.02
59	Передачи мяча после остановки прыжком.	07.02
60	Бросок в кольцо после остановки прыжком.	10.02
61	Круги мячом. Учебная игра баскетбол.	14.02
62	Эстафеты с элементами баскетбола.	14.02
63	Круги мячом. Учебная игра баскетбол.	17.02
64	Передачи волейбольного мяча в парах.	21.02
65	Передачи волейбольного мяча в парах и тройках.	21.02
66	Верхняя передача у стенки. Пионербол.	24.02
67	Верхняя передача через сетку. Пионербол.	28.02
68	Верхняя передача через сетку. Пионербол.	28.02
69	Верхняя передача через сетку. Пионербол.	03.03
70	Нижняя передача. Пионербол. Основы знаний о Ф.К.	07.03

71	Нижняя передача у стенки. Пионербол.	07.03
72	Нижняя передача через сетку Пионербол.	10.03
73	Укороченная нижняя подача. Пионербол.	14.03
74	Укороченная нижняя подача. Пионербол.	14.03
75	Верхняя передача через сетку. Пионербол	17.03
4 четверть (21 час)		
76	Высокий старт. Ускорения 3x15 м. Метание в цель.	31.03
77	Челночный бег 4x9 м. Метание в цель.	04.04
78	«Перестрелка». Мини футбол.	04.04
79	Челночный бег 6x9 м. Метание в цель.	07.04
80	Круговая эстафета. «Пионербол».	11.04
81	Игра «Удочка», Игра «Пионербол».	11.04
82	Прыжки в длину с места. Бег 30 м.	14.04
83	Высокий старт. Ускорения 3x15 м. Метание в цель.	18.04
84	Прыжки в длину с места. Бег 30 м.	18.04
85	Челночный бег 4x9 м. Метание в цель	21.04
86	Челночный бег 6x9 м. Метание в цель.	25.04
87	Равномерный бег 3 мин. Бег – 30 м.	25.04
88	Равномерный бег 4 мин. Длина с места.	28.04
89	Равномерный бег 5 мин.	02.05
90	Равномерный бег 5 мин.	02.05
91	Равномерный бег 6 мин.	05.05
92	Равномерный бег 6 мин.	09.05
93	Пионербол с элементами волейбола	09.05
94	Учебная игра мини футбол.	12.05
95	Учебная игра баскетбол.	16.05
96	Учебная игра пионербол.	16.05
97	Повторение изученного материала.	19.05
98	Повторение изученного материала.	
99	Повторение изученного материала.	
100	Повторение изученного материала.	
101	Повторение изученного материала.	
102	Повторение изученного материала.	

Корректировка: 6 часов.

За счёт уроков повторения - 6 часов (уроки 97-102)

7. Учебно-методическое обеспечение

Учебник, реализующий программу:

1. Физическая культура. 5-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ В. И. Лях. М.: Просвещение, 2019

Методические пособия, входящие в учебно-методический комплект

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/В.И. Лях. - 4-е изд. - М.: Просвещение, 2019. - 64 с.

2. Владимир Лях: Физическая культура. 5-9 классы. Методические рекомендации. М.: Просвещение, 2019. - 93с.

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения

1. Учебная, научная, научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте».
3. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.
4. Плакаты методические.
5. Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.
6. Аудиозаписи для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям, проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников.
7. Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок.
8. Радиомикрофон.
9. Мультимедийный компьютер.
10. Сканер.
11. Принтер лазерный.
12. Копировальный аппарат.
13. Цифровая фотокамера.
14. Мультимедиапроектор.
15. Экран (на штативе или навесной).
16. Стенка гимнастическая.
17. Перекладина гимнастическая.
18. Скамейка гимнастическая жёсткая.
19. Коврик гимнастический.
20. Маты гимнастические.

21. Мячи набивные (1-5 кг)
22. Мячи малые (теннисные).
23. Скакалки гимнастические.
24. Палка гимнастическая.
25. Обруч гимнастический.
26. Сетки для переноса малых и больших мячей.
27. Рулетка измерительная.
28. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой.
29. Мячи баскетбольные.
30. Стойки волейбольные универсальные.
31. Сетка волейбольная.
32. Мячи волейбольные.
33. Ворота для мини-футбола.
34. Сетка для ворот мини-футбола.
35. Мячи футбольные.
36. Компрессор для накачивания мячей.
37. Пульсометр.
38. Шагомер электронный.
39. Весы медицинские с ростомером.
40. Аптеч

ка

медицин

ская.

41. Доска аудиторная с

магнитной поверхностью.

42. Спортивный зал игровой

и гимнастический.

43. Зоны рекреации.

44. Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.

8. Система оценивания

Нормативы по физической культуре за 6 класс

Упражнения 6 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Челночный бег 4х9 м, сек</u>	11.0	11.5	12.0	11.3	11.8	12.4
<u>Бег 30 м, с</u>	5,5	6,0	6,6	5,6	6,3	7.0
Бег 1.000 метров, мин	5,50	6,10	6,50	6,10	6,30	6,50
Прыжок в длину с места, см	170	150	125	155	140	120
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	90	80	70	100	90	80
Подтягивания на перекладине	5	3	1	14	9	7
Метание теннисного мяча, м	21	18	15	18	15	12
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	37	32	27	32	27	22
Приседания (кол-во раз/мин)	44	42	40	42	40	38
<u>Многоскоки 8 прыжков, м</u>	15	14	13	14	13	12
Круги мячом	32	28	23	29	25	20
Ведение + 5 бросков	50.0	57.0	1:05	55.0	1:05	1:20
10 бросков	7	5	3	6	4	2