Министерство образования и науки РФ

Образовательное учреждение школа-интернат

при Свято-Николо-Шартомском монастыре

|  |  |
| --- | --- |
| **«Согласовано»**  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Колесник Г.В./  02.09.2013г. | **«Утверждаю»**  И.о. директора школы-интерната  при Свято-Николо-Шартомском монастыре  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Дуткович С.П./  Приказ № 26/б от 03.09.2013 г |

**Рабочая программа учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**5 – 9 классы, базовый уровень**

Сташевский Андрей Владимирович,

учитель высшей категории.

2013

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

*Статус документа*

Рабочая программа по физической культуре составлено на основании следующих нормативно – правовых документов:

1. Приказ Министерства образования РФ № 1089 от 05.03.2004 г. «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
2. Федеральный закон от 9 февраля 2007 г. № 17-ФЗ «О внесении изменений в Закон Российской Федерации «Об образовании» пункт 4
3. Федеральный базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации (приказ Минобразования России от 9 марта 2004 г. № 1312)
4. Федеральный компонент государственного стандарта. Стандарт среднего  
   (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень). - Сборник нормативных документов. Физическая культура. -М.: Дрофа, 2004
5. Приказ Министерства образования РФ № 56 от 30.06.1999 г. Об утверждении обязательного минимума содержания среднего (полного) общего образования. Раздел «Физическая культура».
6. Приказ Министерства Образования РФ от 16. от 2002 г. № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в ОУ РФ.
7. Методическое письмо Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.07.2005 № 03-1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»ем самым ии. эффективности этоциалистами Роспотребнадзора ных факторов ний в этой области, но и формирует
8. Школьный учебный план на 2012 - 2013 учебный год.
9. Комплексная программа физического воспитания, 1 − 11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. − М: «Просвещение», 2008г
10. Санитарные правила "Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждений"//Официальные документы в образовании.-2000,№1.-с.53-61; №3.-с.19-38; №4.-с.28-37Об обеспечении отдыха, оздоровления и занятостидетей в 2000 годуПостановление Правительства //Официальные документы в образовании.-2000,№9.-с.7-10
11. Национальная стратегия охраны здоровья детей в России и ее правовое обеспечение Рекомендации парламентских слушаний// Официальные документы в образовании.-2001,№18.- с.55-65
12. О введении в действие санитарно-эпидемических правил и норм СанПиН 2.4.2.1178-02 (постановление Минздрава России от 05.12.2002 № 3997). Вестник образования России. - № 16. – 2003. С. 21-33.
13. Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях, СанПиН 2.4.2.1178-02. Официальные документы в образовании. - № 3. – 2003. С. 18-59.
14. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» (извлечения).
15. О федеральной целевой программе «Образование и здоровье» Приказ Министерства Образования РФ от 19.01.2001 №176
16. О мерах по улучшению охраны здоровья детей в Российской Федерации Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации, Министерства образования Российской Федерации от 31.05.2002 № 176/2017//Официальные документы в образовании 20/2002.
17. О введении третьего дополнительного часа физической культуры в образовательных учреждениях РФ./ Письмо Минобразования России от 12.08.2002 г. №13-51-99/14. Вестник образования России.-№18.-2002. с.44-45

**Планирование составлено на основе программ**: Комплексная программа физического воспитания, 1 − 11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. − М: «Просвещение», 2011г

***Общая характеристика учебного предмета***

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В примерной программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. Отличительными особенностями этого раздела является то, что по решению Совета школы, учащимся может быть предложено углубленное освоение одного из видов спорта с соответствующим увеличением объема часов (до 25%) на его освоение. При этом предусматривается, что увеличение часов осуществляется за счет уменьшения их по другим разделам и темам раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность». В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведении самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

**Общей целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

**Решение задач физического воспитания учащихся направле­но на:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепле­ние навыков правильной осанки, развитие устойчивости ор­ганизма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспи­тание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференци­рования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гиб­кости) способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии за­нятий физическими упражнениями на основные системы ор­ганизма, развитие волевых и нравственных качеств; выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, сорев­нованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физичес­кими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопо­мощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение ос­новам психическойсаморегуляции.

**Место предмета в базисном учебном плане**

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 510 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования, из расчета 3 часа в неделю с V по IX классы.

Примерная программа рассчитана на 510учебных часов. При этом, в ней предусмотрен резерв свободного учебного времени в объеме 50 учебных часов (или 14,25%) предназначенный учителям образовательных учреждений для реализации их собственных подходов по структурированию и дополнительному насыщению учебного материала, использованию разнообразных форм организации учебного процесса, внедрению современных методов обучения и педагогических технологий.

**Общеучебные умения, навыки и способы деятельности**

Примерная программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;

- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;

- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;

- умение составлять планы и конспекты;

- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;

- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;

- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;

- владение умениями совместной деятельности.

**Результаты обучения**

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

1. **СОДЕРЖАНИЕ**

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО  МАТЕРИАЛА**

**Основы физической культуры и здорового образа жизни**

**5 класс:** Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

**6 класс:** Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов. Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

**7 класс:**  Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

**8класс**Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

**9класс:** Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Легкая атлетика.**

**Овладение техникой спринтерского бега**.

**5 класс**. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег; с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег 30м. Бег на результат 60 м.

**6 класс**. Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.  Челночный бег (3х10)

**7 класс.**Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.

**8 класс.** Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до

70 м. Бег на результат 60 м. (В 9 классе - совершенствование.)

**9 класс.** Бег на результат 60 м. (совершенствование.)

**Овладение техникой длительного бега.**

**5 класс**. Бег в равномерном темпе от 8 до 10мин. Бег на 1000 м.

**6 класс**. Бег в равномерном темпе до 11 мин. Бег на 1200 м.

**7 класс**. Бег в равномерном темпе (мальчики до 15 мин.). Бег 1500 м

**8 класс.** Бег в равномерном темпе (мальчики до 17 мин). Бег на 2000 м (мальчики). **9 класс.** Бег на 2.000 м (мальчики).

**Овладение техникой прыжка в длину.**

**5 класс**Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

**6 класс** Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

**7 класс.** Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.

**8 класс**. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

**9 класс** Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега (совершенствование.)

**Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.**

**5 класс.** Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; на заданное рас стояние; на дальность в коридор 5-6 м. с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

**6 класс**. То же, но метание теннисного мяча в цель с расстояния 8-10 м.

**7 класс**. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цели (1 х 1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

**8 класс.** То же, но метание теннисного мяча с расстояния: юноши — до 16 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений: с м ста, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх. Метание малого мяча(150г) на результат.

**9 класс.** Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цели (1 х 1 м) с расстояния: (юноши — до 18 м,).

**Гимнастика с элементами акробатики**

**Освоение строевых упражнений**

**5 класс**. Перестроение из колонны по од ному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колон ну по одному разведением и слиянием; по во семь в движении.

**6 класс**. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

**7 класс**. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».

**8  класс**. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

**9 класс.** Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

**Освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предметов на месте и в движении.**

**5-9 классы**. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. 0бщеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование).

**Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.**

**5-7 классы**. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг).

**8-9 классы**. Тоже, но мальчики — с гантелями (3-5 кг), тренажерами, эспандерами.

**Освоение и совершенствование висов и упоров.**

**5 класс**. Висы, согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

**6 класс.** Мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.

**7 класс.** Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя ногами; передвижение в висе; махом назад соскок.

**8 класс.** Мальчики: из виса через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесам.

**9 класс**. Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь.

**Освоение опорных прыжков.**

**5 класс**. Вскок в упор присев, соскок, прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

**6 класс**. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).

**7 класс.** Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см).

**8 класс.** Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см).

**9 класс**. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). **Освоение акробатических упражнений**.

**5 класс.** Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках, стойка на голове, длинный кувырок.

**6 класс**. Два кувырка вперед слитно; мост из положения, стоя с помощью.

**7 класс.** Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.

**8 класс**. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок, стойка на голове и руках.

**9 класс**. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.

**Самостоятельные занятия.**

**5-9 классы.** Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки (обучение и совершенствование).

**Овладение организаторскими способностями.**

**5-7 классы**. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

**8-9 классы.** Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

**Знания о физической культуре.**

**5-9 классы**. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжным спортом. Техника безопасности на занятиях. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

**Баскетбол**

**Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.**

**5 класс** Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шага ми и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование).

**6 класс** Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шага ми и прыжком.

**7 класс** Остановка двумя шага ми и прыжком.

**8 класс**  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и соверщенствованте)

**9 класс**  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совешенствование).

**Освоение ловли и передач мяча.**

**5** **класс.** Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках.).

**6 класс** Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках.).

**7  класс**. То же, но с пассивным сопротивлением соперника.

**8 класс**. Совершенствование в ос военных упражнениях.

**9 класс.** Совершенствование в ос военных упражнениях.

**Освоение техники ведения мяча.**

**5 класс**. Ведение мяча внизкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Ведения мяча правой ,левой рукой. Эстафеты с баскетбольными мячами

**6 класс.** Ведение мяча внизкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

**7 класс**. Тоже, но с пассивным сопротивлением защитника.

**8 класс** Совершенствование в ос военных упражнениях.

**9 класс.** Совершенствование в ос военных упражнениях

**Овладение техникой бросков мяча**.

**5 класс.** Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после лов ли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.

**6 классы.** Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после лов ли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.

**7 класс**. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после лов ли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м.

**8 класс**. Совершенствование в ос военных упражнениях. Броски одной и двумя руками в прыжке.

**9 класс**  Совершенствование в ос военных упражнениях. Броски одной и двумя руками в прыжке

**Освоение индивидуальной техники защиты.**

**5 класс.** Вырывание и выбивание мяча.

**6 класс** Вырывание и выбивание мяча.

**7 класс.** Перехват мяча.

**8 класс.** Совершенствование в ос военных упражнениях

**9 класс**. Совершенствование в ос военных упражнениях

**Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.**

**5-9 классы**. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

**Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.**

**5-9 классы.**Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Освоение тактики игры.**

**5-6 классы.** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

**7 класс**. Позиционное нападение (5:5) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Совершенствование уже освоенных видов взаимодействий.

**8  класс.** Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 в одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Совершенствование уже  освоенного материала..

**9 класс**. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Совершенствование уже освоенного материала..

**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.**

**5-6 классы**. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**7 класс**. Игра по правилам мини-баскетбола. Совершенствование уже освоенного материала.

**8-9 классы**. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование уже ос военного.

**Волейбол.**

**Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.**

**5-9 классы.** Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Освоение техники приема и передач мяча.**

**5-7 классы**. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

**8 класс.** Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

**9 класс**. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

**Освоение техники приема и передач мяча.**

**5-6 классы.** Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

**7 классы**. Игра по упрощенным правилам волейбола.

**8 класс**.  Игра по правилам волейбола.

**9 класс**.  Игра по правилам волейбола.

**Освоение техники нижней, верхней прямой подачи**.

**5 класс** Нижняя, верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

**6 класс** Нижняя, верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

**7  класс**. То же, но через сетку.

**8  класс**. Нижняя , верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

**9 класс.** Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя, верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

**Освоение техники прямого нападающего удара**.

**8 класс.** Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**9 класс**. Прямой нападающий удар при встречных передачах.

**Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.**

**5-9 классы**. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей**.

**5-9 классы.** Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.

**Освоение тактики игры.**

**5-6 классы**. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

**7-8 классы.** Тоже, но позиционное на падение с изменением позиций игроков.

**9 класс**. Совершенствование в освоенных элементах игры. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

**Знания о физической культуре.**

**5-9 классы**. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная за щита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности.

**Самостоятельные занятия.**

**5-9 классы.** Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передачи, удары в цель,  сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

**Овладение организаторскими способностями 5-9 классы**. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемых игр, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

**Подвижные игры**

**5 класс** «Пустое место», «Белые мед веди», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка». «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», игры с ведением мяча. «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-баскетбол, мини-гандбол, варианты игры в футбол (ознакомление с правилами игры).

1. **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | | |
| Класс | | | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **1** | **Базовая часть** | **77** | **77** | **77** | **77** | **77** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока | | | | |
| 1.2 | Подвижные игры | ***38*** | ***38*** | ***38*** | ***38*** | ***38*** |
|  | Волейбол | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
|  | Баскетбол | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | *18* | *18* | *18* | *18* | *18* |
| 1.4 | Легкая атлетика | *21* | *21* | *21* | *21* | *21* |
| **2** | **Вариативная часть** | **25** | **25** | **25** | **25** | **25** |
| 2.1 | Связанный с региональными и национальными особенностями  Кроссовая подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 2.2 | По выбору учителя, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта  Баскетбол | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
|  | **ИТОГО** | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |

**4. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ**

***В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:***

**Знать/понимать**

− роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

* основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
* способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь**

* составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
* выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
* выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
* осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
* осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** для

* проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
* включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**По окончании 5 класса, обучающиеся должны:**

**Знать**

* основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
* психофункциональные особенности собственного организма;
* правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь**

* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать** (навыки)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики |
| Скоростные | Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с | 6,1 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 160 |
| Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз | 6 |
| Выносливость | 6-минутный бег, м | 1000 |
| Передвижение на лыжах 2000м |
| Координационные | Челночный бег 3х10м, с | 9,3 |

**По окончании 6 класса, обучающиеся должны:**

**Знать**

* основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
* психофункциональные особенности собственного организма;
* способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
* правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь**

* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать** (навыки)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики |
| Скоростные | Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с | 5,8 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 165 |
| Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз | 6 |
| Выносливость | 6-минутный бег, м | 1100 |
| Передвижение на лыжах 2500м |
| Координационные | Челночный бег 3х10м, с | 9,0 |

**По окончании 7 класса, обучающиеся должны:**

**Знать**

* основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
* особенности развития избранного вида спорта;
* педагогические, физиологические и психические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
* психофункциональные особенности собственного организма;
* способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
* правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь**

* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать** (навыки)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики |
| Скоростные | Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с | 5,6 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 170 |
| Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз | 5 |
| Выносливость | 6-минутный бег, м | 1150 |
| Передвижение на лыжах 3500м |
| Координационные | Челночный бег 3х10м, с | 9,0 |

**По окончании 8 класса, обучающиеся должны:**

**Знать**

* основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
* особенности развития избранного вида спорта;
* педагогические, физиологические и психические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
* психофункциональные особенности собственного организма;
* способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
* физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
* возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
* правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь**

* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать** (навыки)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | |
| Скоростные | Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с | | 5,5 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | |
| Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз | 7 | |
| Выносливость | 6-минутный бег, м | 1200 | |
| Передвижение на лыжах 4000м |
| Координационные | Челночный бег 3х10м, с | 8,7 | |

**По окончании 9 класса, обучающиеся должны:**

**Знать**

* основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
* особенности развития избранного вида спорта;
* педагогические, физиологические и психические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
* биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
* физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
* возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
* психофункциональные особенности собственного организма;
* индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
* способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
* правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь**

* технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать** (навыки)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики |
| Скоростные | Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 |
| Лазание по канату на расстояние 6м, с | 12 |
| Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз | – |
| Выносливость | Кроссовый бег 2000м | 8 мин 50с |
| Передвижение на лыжах 2000м | 16мин 30с |
| Координация | Последовательное выполнение пяти кувырков, с. | 10,0 |
| Броски малого мяча в стандартную мишень, м. | 12,0 |

1. **КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ**

**Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

*Итоговая отметка* выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

*Критерии оценивания успеваемости* по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

**Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| За ответ, в котором: | За тот же ответ, если: | За ответ, в котором: | За непонимание и: |
| Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. | В нём содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки. | Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | Незнание материала программы. |

**Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| За выполнение, в котором: | За тоже выполнение, если: | За выполнение, в котором: | За выполнение, в котором: |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно.чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

**Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Учащийся **умеет:**  - самостоятельно организовать место занятий;  -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;  - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. | Учащийся:  - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;  - допускает незначительные ошибки в подборе средств;  - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов. | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов. |

**Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста. | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту. | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности. |

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

* Г.И.Бергер, Ю.Г.Бергер // Конспекты уроков для учителя физкультуры // 5 – 9 классы // М.2003 год;
* Авт.сос.Г.В.Бондаренкова и др. //Физкультура. Поурочные планы. 6 класс//Волгаград, 2008 год;
* Авт.сос.М.В.Видякин//Физкультура, Система лыжной подготовки детей и подростков. Конспекты занятий// Волгаград, 2008 год;
* Авт.сос.В.И.Виненко и др. //Физкультура. Поурочные планы. 8 класс//Волгаград, 2008 год;
* М.Я.Виленский и др.//Физическая культура. Учебник. 5-7 классы//М.2012 год;
* Е.Б.Деревлева и др. // Гимнастическая аэробика // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №24 // М.2008 год;
* Авт.сос. А.И.Каинов и др. // Физическая культура. 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др. // Волгаград 2010 год;
* П.К. Киселев, С.Б. Киселева//Справочник учителя физической культуры/ / Волгоград, 2008 год;
* В.И.Ковалько//Поурочные разработки по физкультуре// 5-9 классы// М. 2012 год;
* Ю.Г.Коджаспиров // Развивающие игры на уроках физической культуры // 5 – 11 классы // М.2003 год;
* В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий//Физическая культура. Планирование и организация занятий, 5 класс//М.2003 год.
* С.К.Кучкильдин //Гимнастика. Нестандартный подход // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №20 // М.2008 год;
* В.А.Лепешкин // Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах // 1 – 11 классы // М.2006 год;
* В.И.Лях, А.А.Зданевич//Физическая культура. Учебник. 8-9 классы//М.2012 год;
* А.В.Маслюков // Развитие координационных способностей у школьников // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №21 // М.2008 год;
* И.Б.Павлов, Н.В.Тулупчи // Строевые упражнения. Методика обучения строевым приемам // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №26 // М.2009 год;
* Г.И. Погадаев//Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения//М.2006 год;
* В.Г.Туманидзе, А.В.Туманидзе//Учимся играть в бадминтон//«Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №25 // М.2009 год;
* Сборник нормативных документов. Физическая культура// М.2006 год;
* Стандарты второго поколения//Физическая культура//М.2010 год;

**Компакт-диски:**

* Физическая культура, 1 – 11 классы (рекомендации, разработки, из опыта работы), 2010 год;
* Азбука волана, 2011 год;

**Интернет-ресурсы в помощь учителю физической культуры:**

* <http://method.novgorod.rcde.ru> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.
* <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
* <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
* <http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
* <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.
* <http://www.school.edu.ru> Российский образовательный портал.
* <http://portfolio.1september.ru> фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.
* <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе».

**7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная)
2. Стенка гимнастическая
3. Комплект навесного оборудования

(перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

1. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные
2. Палка гимнастическая
3. Скакалка детская
4. Мат гимнастический
5. Кегли
6. Обруч пластиковый детский
7. Планка для прыжков в высоту
8. Стойка для прыжков в высоту
9. Флажки: разметочные с опорой, стартовые
10. Рулетка измерительная
11. Лыжи детские (с креплениями и палками)
12. Щит баскетбольный тренировочный
13. Сетка для переноса и хранения мячей
14. Волейбольная сетка универсальная
15. Сетка волейбольная
16. Аптечка
17. Мяч малый (теннисный)
18. Барьеры легкоатлетичекие тренировочные
19. Табло электронное настенное
20. Комплекты форм (баскетбольная, футбольная)
21. Гранаты для метания(500г,700г)

**Спортивный зал (кабинеты)**

1.Спортивный зал (игровой)

2.Подсобный кабинет для хранения инвентаря и оборудования

**8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

- Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.

- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В.Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А.Орлова. – М., 1999.

- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 2007.

- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О.Листов. – М.,2009.

- Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -., 2003.

- Спорт в школе /под ред.. И.П.Космина, А.П. Паршикова, Ю.П.Пузыря. – М., 2003.

- Журнал «Физическая культура в школе».

- Урок в современной школе /ред. Г.А Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н.Казаков. – М., 2004.

- Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г. «Сборник нормативных документов. Физическая культура» М. 2006 год;

- Авт. сос. А.И.Каинов и др. «Физическая культура. 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др.» Волгаград 2010 год;

- Авт. сос. Киселев П.А., Киселева С.Б. «Справочник учителя физической культуры» Волгоград 2008 год;

- Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания» 1-11 классы, М.2006 год;

- Стандарты. Физическая культура. М. 2010 год;

- Закон РФ «О физической культуре и спорте от 29. 04. 1999г;

- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года:

- Методические рекомендации о внедрении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ Министерства образования РФ от 09.03.2004 №1312