

**по физической культуре**

**2018/2019 уч.г.**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для основной школы предназначена для учащихся 5-9-х классов.

Программа включает четыре раздела:

* «Пояснительная записка», где представлены общая характеристика учебного предмета, курса; сформулированы цели изучения предмета «Физическая культура»; описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета; результаты изучения учебного предмета на нескольких уровнях — личностном, метапредметном и предметном; описание места учебного предмета, курса в учебном плане.
* «Содержание учебного предмета, курса», где представлено изучаемое содержание, объединенное в содержательные блоки.
* «Календарно-тематическое планирование», в котором дан перечень тем курса и число учебных часов, отводимых на изучение каждой темы, представлена характеристика основного содержания тем и основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий).
* «Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса», где дается характеристика необходимых средств обучения и учебного оборудования, обеспечивающих результативность преподавания предмета «Физическая культура» в современной школе.

Программа составлена на основе Фундаментального ядра содержания общего образования и требований к результатам основного общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте общего образования второго поколения. В ней также учитываются основные идеи и положения программы развития и формирования универсальных учебных действий для основного общего образования, преемственность с программой начального общего образования.

**Рабочая программа разработана на основе следующих нормативно ­ правовых документов:**

1. Закон РФ «ОБ образовании»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
3. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
4. Планируемые результаты основного общего образования;
5. Примерные программы основного общего образования по учебным предметам. Примерная программа по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010);
6. Федеральный перечень учебников, утвержденных, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования;
7. Авторская программа по физической культуре В.И. Ляха, допущенная (рекомендованная) Министерством образования и науки РФ, (год издания 2012 г);
8. Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным

наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта (Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 г. N 986 г. Москва);

1. СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 29.12.2010 г. №189);
2. Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ ООШ №21. Календарно-тематический план ориентирован на использование учебника, принадлежащего

предметной линии учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха, рекомендованные МОН РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2018 – 2019 учебный год и, содержание которых соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования:

Учебники: Физическая культура 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений /

Авторы: М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др., под редакцией М.Я. Виленского; Москва «Просвещение» 2014

**Общая характеристика учебного предмета курса**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования.

**Цель учебного предмета «Физическая культура»** —формирование разносторонне физическиразвитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на 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.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

 укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* 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.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем **предметном содержании** направлен на:

* реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках

школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

* + соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитиипознавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания,которыеориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы: «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

**Раздел «Физическое совершенствование»,** наиболее значительный по объему учебногоматериала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

*Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»* ориентирована на решение задач поукреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

*Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»* ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта. Овладение упражнениями

* действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

*Тема «Прикладно-ориентированные упражнения»* поможет подготовить школьников кпредстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

*Тема «Упражнения общеразвивающей направленности»* предназначена для организациицеленаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на

развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.).

Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала по базовым видам спорта допускается в бесснежных районах РФ заменять освоение темы «Лыжные гонки» углубленным изучением содержания других тем.

* свою очередь, *тему* *«Плавание»* можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием за счет регионального или школьного компонента.

**Результаты изучения учебного предмета**

**Личностными результатами** освоения выпускниками основной школы программы пофизической культуре являются:

***В области познавательной культуры:***

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

***В области нравственной культуры:***

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

***В области трудовой культуры:***

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:***

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с

другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить

адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:***

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности,
* технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметными результатами** освоения выпускниками основной школы программы пофизической культуре являются:

* области **познавательной культуры**:
	+ понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
	+ понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
	+ понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области **нравственной культуры**:

* + бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
	+ уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости
* толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
	+ ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области **трудовой культуры**:

* + добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
	+ рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
	+ поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области **эстетической культуры**:

* + восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
	+ понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
	+ восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области **коммуникативной культуры**:

* + владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
	+ владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
	+ владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

**В области физической культуры**:

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

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.

***Результаты освоения предмета «Физическая культура»***

**ИКТ-компетентности обучающихся:**

* способность и готовность к освоению систематических знаний, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
* способность к сотрудничеству и коммуникации;
* способность к решению личностно и социально значимых проблем и воплощению найденных решений в практику;
* способность и готовность к использованию ИКТ в целях обучения и развития;

**Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности:**

Способность выполнения индивидуального итогового проекта.

**Предметные результаты**,так же как и метапредметные,проявляются в разных областях культуры.

* области **познавательной культуры**:
* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области **нравственной культуры**:

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области **трудовой культуры**:

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области **эстетической культуры**:

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
	+ способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
	+ способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области **коммуникативной культуры**:

* + способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
	+ способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
	+ способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области **физической культуры**:

* + способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
	+ способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
	+ способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий
* развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

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.

**Содержание курса**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и еѐ основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Допинг. Концепция честного спорта.

**Физическая культура человека.** Режим дня,его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телос-ложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка кзанятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режимеучебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью *Гимнастика с основами акробатики.*** Организующие команды и приѐмы.Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

***Лёгкая атлетика.*** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

***Лыжные гонки.*** Передвижения на лыжах.

Подъѐмы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.** Баскетбол.Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

***Гимнастика с основами акробатики.*** Развитие гибкости,координации движений,силы,выносливости.

***Лёгкая атлетика.*** Развитие выносливости,силы,быстроты,координации движений.

***Лыжные гонки.*** Развитие выносливости,силы,координации движений,быстроты.

***Баскетбол.*** Развитие быстроты,силы,выносливости,координации движений.

**Физическая подготовленность:**

* Должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 1), с учѐтом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

*Таблица 1*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Физически** | **Контрольн** | **Воз-** |  |  |  |  | **Уровень** |  |  |  |
| **п/** | **е** | **ое** |  | **раст,** |  |  | **мальчики** |  |  |  | **девочки** |  |
| **п** | **способност** | **Упражнен** | **лет** | **низки** | **средни** |  | **высок** | **низки** | **средни** | **высок** |
|  | **и** | **ие** |  |  | **й** |  | **й** |  | **ий** | **й** |  | **й** | **ий** |
|  |  | **(тест)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | **Скоростн** | Бег 30 м, с | 11 | 6,3 | и | 6,1-5,5 |  | 5,0 и < | 6,4 и > | 6,3-5,7 | 5,1 и < |
|  | **ые** |  |  | 12 | > |  | 5,8-5,4 |  | 4,9 | 6,3 |  | 6,2-5,5 | 5,0 |
|  |  |  |  | 13 | 6,0 |  | 5,6-5,2 |  | 4,8 | 6,2 |  | 6,0-5,4 | 5,0 |
|  |  |  |  | 14 | 5,9 |  | 5,5-5,1 |  | 4,7 | 6,1 |  | 5,9-5,4 | 4,9 |
|  |  |  |  | 15 | 5,8 |  | 5,3-4,9 |  | 4,5 | 6,0 |  | 5,8-5,3 | 4,9 |
|  |  |  |  |  | 5,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | **Координац** | Челночный | 11 | 9,7 и > | 9,3-8,8 |  | 8,5 и < | 10,1 | и | 9,7-9,3 | 8,9 и < |
|  | **ионные** | бег 3Х10 м, | 12 | 9,3 |  | 9,0-8,6 |  | 8,3 | > |  | 9,6-9,1 | 8,8 |
|  |  | с |  | 13 | 9,3 |  | 9,0-8,6 |  | 8,3 | 10,0 |  | 9,5-9,0 | 8,7 |
|  |  |  |  | 14 | 9,0 |  | 8,7-8,3 |  | 8,0 | 10,0 |  | 9,4-9,0 | 8,6 |
|  |  |  |  | 15 | 8,6 |  | 8,4-8,0 |  | 7,7 | 9,9 |  | 9,3-8,8 | 8,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 9,7 |  |  |  |
| 3 | **Скоростно** | Прыжок | в | 11 | 140 | и | 160-180 |  | 195 и | 130 | и | 150-175 | 185 и |
|  | **-силовые** | длину | с | 12 | < |  | 165-180 |  | > | < |  | 155-175 | > |
|  |  | места |  | 13 | 145 |  | 170-190 |  | 200 | 135 |  | 160-180 | 190 |
|  |  |  |  | 14 | 150 |  | 180-195 |  | 205 | 140 |  | 160-180 | 200 |
|  |  |  |  | 15 | 160 |  | 190-205 |  | 210 | 145 |  | 165-185 | 200 |
|  |  |  |  |  | 175 |  |  |  | 220 | 155 |  |  | 205 |
| 4 | **Вынослив** | 6- |  | 11 | 900 | и | 1000- |  | 1300 и | 700 | и | 850- | 1100 и |
|  | **ость** | минутный | 12 | < |  | 1100 |  | > | < |  | 1000 | > |
|  |  | бег, м |  | 13 | 950 |  | 1100- |  | 1350 | 750 |  | 900- | 1150 |
|  |  |  |  | 14 | 1000 |  | 1200 |  | 1400 | 800 |  | 1050 | 1200 |
|  |  |  |  | 15 | 1050 |  | 1150- |  | 1450 | 850 |  | 950- | 1250 |
|  |  |  |  |  | 1100 |  | 1250 |  | 1500 | 900 |  | 1100 | 1300 |
|  |  |  |  |  |  |  | 1200- |  |  |  |  | 1000- |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 1300 |  |  |  |  | 1150 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 1250- |  |  |  |  | 1050- |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 1350 |  |  |  |  | 1200 |  |
| 5 | **Гибкость** | Наклон |  | 11 | 2 и < |  | 6 – 8 |  | 10 и > | 4 и < | 8 – 10 | 15 и > |
|  |  | вперед | из | 12 | 2 |  | 6 – 8 |  | 10 | 5 |  | 9 – 11 | 16 |
|  |  | положения | 13 | 2 |  | 5 – 7 |  | 9 | 6 |  | 10 – 12 | 18 |
|  |  | сидя, см |  | 14 | 3 |  | 7 – 9 |  | 11 | 7 |  | 12 – 14 | 20 |
|  |  |  |  | 15 | 4 |  | 8 – 10 |  | 12 | 7 |  | 12 – 14 | 20 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 | **Силовые** | Подтягиван | 11 | 1 | 4 – 5 | 6 и > |  |  |  |
|  |  | ие: | 12 | 1 | 4 – 6 | 7 |  |  |  |
|  |  | На высокой | 13 | 1 | 5 – 6 | 8 |  |  |  |
|  |  | перекладин | 14 | 2 | 6 – 7 | 9 |  |  |  |
|  |  | е (юн) | 15 | 3 | 7 – 8 | 10 |  |  |  |
|  |  |  | 11 |  |  |  | 4 и < | 10 – 14 | 19 и > |
|  |  | На низкой | 12 |  |  |  | 4 | 11 – 15 | 20 |
|  |  | перекладин | 13 |  |  |  | 5 | 12 – 15 | 19 |
|  |  | е (дев) | 14 |  |  |  | 5 | 13 – 15 | 17 |
|  |  |  | 15 |  |  |  | 5 | 12 – 13 | 16 |

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

* физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчѐта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование ― безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглѐнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | *Таблица* |  |
| **№** | **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Количество** |  |
| **п/п** |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **1.** | **Основная литература для учителя** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **1.1.** | Примерная программа по физической культуре в рамках проекта «Разработка, |  |  |
|  | апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего |  |  |
|  | образования второго поколения», реализуемого Российской академией | **Д** |  |
|  | образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации |  |
|  | и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, |  |  |
|  | Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010) |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **1.2.** | Авторская программа по физической культуре | В.И. | Ляха, допущенная |  |  |
|  | (рекомендованная) Министерством образования и науки РФ, – М.: Просвещение, | **Д** |  |
|  | 2012. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **1.3.** | **Рабочая программа по физической культуре** |  |  | **Д** |  |
|  |  |  |  |
| **1.4.** | Учебники: Физическая культура 5-7 классы: учебник для общеобразовательных |  |  |
|  | учреждений / Авторы: М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др., | **Д** |  |
|  | под редакцией М.Я. Виленского; Москва «Просвещение» 2012 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **2.** | **Дополнительная литература для учителя** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **2.1.** | **Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета** | **Ф** |  |
|  | **«физическая культура»** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **2.2.** | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура | **Д** |  |
|  | и спорт, 2010 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **2.3.** | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, | **Д** |  |
|  | Москва, 1998. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **2.4.** | Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре | 1-4 | класс, Москва «Вако» | **Д** |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 2006 |  |  |
|  |  |  |  |
| **3.** | **Дополнительная литература для обучающихся** |  |  |
|  |  |  |  |
| **3.1.** | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, | **Д** |  |
|  | спорту, олимпийскому движению. |  |  |
|  |  |  |  |
| 3.2 | Олимпийский учебник В.С. Родиченко и др. – М.:Советский спорт, 2012 | П |  |
|  |  |  |  |
| **4.** | **Технические средства обучения** |  |  |
|  |  |  |  |
| 4.1. | Магнитофон | Д |  |
|  |  |  |  |
| 4.2. | Аудиозаписи | Д |  |
|  |  |  |  |
| ***5.*** | ***Учебно-практическое оборудование*** |  |  |
|  |  |  |  |
| 5.1. | Козел гимнастический | П |  |
|  |  |  |  |
| 5.2. | Канат для лазанья | П |  |
|  |  |  |  |
| 5.3. | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | П |  |
|  |  |  |  |
| 5.4. | Стенка гимнастическая | П |  |
|  |  |  |  |
| 5.5. | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | П |  |
|  |  |  |  |
| 5.6. | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, | П |  |
|  | тренировочные баскетбольные щиты) |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
| 5.7. | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, | Ф |  |
|  | футбольные |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
| 5.8. | Палка гимнастическая | К |  |
|  |  |  |  |
| 5.9. | Скакалка детская | К |  |
|  |  |  |  |
| 5.10. | Мат гимнастический | П |  |
|  |  |  |  |
| 5.11. | Гимнастический подкидной мостик | Д |  |
|  |  |  |  |
| 5.12. | Кегли | К |  |
|  |  |  |  |
| 5.13. | Обруч пластиковый детский | Д |  |
|  |  |  |  |
| 5.14. | Планка для прыжков в высоту | Д |  |
|  |  |  |  |
| 5.15. | Стойка для прыжков в высоту | Д |  |
|  |  |  |  |
| 5.16. | Флажки: разметочные с опорой, стартовые | Д |  |
|  |  |  |  |
| 5.17. | Рулетка измерительная | К |  |
|  |  |  |  |
| 5.18. | Набор инструментов для подготовки прыжковых ям | Д |  |
|  |  |  |  |
| 5.19. | Лыжи детские (с креплениями и палками) | П |  |
|  |  |  |  |
| 5.20. | Ботинки лыжные | К |  |
|  |  |  |  |
| 5.21. | Сетка волейбольная | П |  |
|  |  |  |  |
| 5.22. | Аптечка | Д |  |
|  |  |  |  |
| 5.23. | Набор для тенниса | П |  |
|  |  |  |  |
| 5.24 | Набор для бадминтона | П |  |
|  |  |  |  |

* – демонстрационный экземпляр (1экземпляр); **К** –полный комплект(для каждого ученика);

**Ф** –комплект для фронтальной работы(не менее1экземпляра на2учеников); **П** –комплект

**Учебно – методическое обеспечение:**

* Примерная программа по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010)
* Авторская программа по физической культуре В.И. Ляха, допущенная (рекомендованная) Министерством образования и науки РФ, – М.: Просвещение, 2012.

 В.И. Лях А.А. Зданевич Физическая культура 5 – 7 классы Москва «Просвещение»2012г.

* М.В.Виденкин Внеклассные мероприятия по физкультуре Волгоград «Учитель» 2012г.
* М.В.Виденкин Спортивные праздники и мероприятия в школе Волгоград «Учитель» 2012г.
* В.И.Виненко Физкультура 5-11 классы, планирование Волгоград «Учитель» 2012г.
* П.А. Кисилѐв, С.Б.Киселѐва Справочник учителя физической культуры Волгоград «Учитель»

2012г.

* П.А. Кисилѐв, С.Б.Киселѐва Настольная книга учителя физической культуры Волгоград «Учитель» 2012г