**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**к рабочей программе по физической культуре для обучающихся 5 класса**

        Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для

5 класса разработана на основе Примерной государственной программы по физической культуре и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич.- Москва.: Просвещение, 2008). Данная программа допущена Министерством образования Российской Федерации, соответствует федеральному компоненту стандарта образования.

Данная рабочая программа предназначена для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп. Обучающиеся, освобождённые от уроков физической культуры, присутствуют на уроках в сменной обуви и выполняют отдельные поручения учителя.

    Обучающимся подготовительной группы по физкультуре разрешается заниматься вместе с классом с учётом ограничений в интенсивности и объёме нагрузок. Подготовительная группа по физкультуре предполагает недопущение учащихся, которые находятся в её составе, к интенсивным физическим нагрузкам, а также упражнениям состязательного характера.

        Образовательная область«Физическая культура» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической куль туры в организации здорового образа жизни.

        Образовательная область «Физическая культура» имеет своим учебным предметомодин из видов культуры человека и общества, в системном основании которого лежит ***физкультурная деятельность****.* Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как цель и условие развития физической культуры личности.

Учебный предмет физической культуры является ведущим, но не единственным основанием образовательной области «Физическая культура» в основной школе.  Его освоение обучающимися осуществляется в единстве с содержанием таких важных организационных форм целостного педагогического процесса и самодеятельности учащихся, как физкультурные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных кружках и секциях.

**Цели рабочей программы** «Физическая культура» является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивно-рекреационной направленностью.

**Задачи рабочей программы**

Задачи физического воспитания обучающихся 5 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья обучающихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;

- на обучение основам базовых видов двигательных действий;

- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;

- на углубленное представление об основных видах спорта;

- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;

- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

        -на расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;

        - на совершенствование   функциональных   возможностей организма посредством направленной обще прикладной и спортивно-рекреационной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;

        -на воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивно-рекреационной

деятельности;

        - на создание   представлений   об   индивидуальных психосоматических и психосоциальных особенностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержки оптимального функционального состояния;

**Место предмета в учебном плане**

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год из расчёта 3 учебных часа в неделю.

**УМК:**

1. Программа: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение», 2008.
2. Учебник: Виленский М.Я. Физическая культура. 5-7 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, И.М. Туревский; под общ. ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2011.

**Содержание рабочей программы**

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – **базовую и** **вариативную.** В базовую часть входит материал в соответствии с федеральный компонентом учебного плана региональный компонент (лыжная подготовка заменяет кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе уже ранее пройденных. В 7-9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание обучающихся. Оценивание обучающихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы обучающийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-9 классы)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | | | |
| Класс | | | | | |
| V | VI | VII | VIII | | IX |
| 1 | **Базовая часть** | **75** | **75** | **75** | **75** | | **75** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | | | |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | |
| 2 | **Вариативная часть** | **27** | **27** | **27** | **27** | **27** | |
| 2.1 | Баскетбол | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | |
|  | **Итого** | **102** | **102** | **102** | **102** | **102** | |

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**Естественные основы.**

*5-6 классы*. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

*7-8 классы*. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

*9 класс*. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Социально-психологические основы**

*5-6 классы*. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

*7-8 классы*. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физической способностей, влияние этих процессов на физические развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. . Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

*9 класс*. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

**Культурно-исторические основы.**

*5-6 классы*. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

*7-8 классы*. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

*9 класс*. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

**Приемы закаливания.**

*5-6 классы*. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

*7-8 классы*. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

*9 класс*. Пользование баней.

**Спортивные игры (45ч).**

**Волейбол(18ч).**

*5-9 классы*. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол. Передача мяча двумя руками над собой и вперёд. Встречные и линейные эстафеты. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол.

**Баскетбол**(27ч).

*5-9 классы*. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Ведение мяча на месте левой (правой) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Техника безопасности при игре в баскетбол.

**Гимнастика с элементами акробатики(18ч).**

*5-7 классы*. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

*8-9 классы*. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

***Висы. Строевые упражнения (6ч).***

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Инструктаж по технике безопасности. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.

***Опорный прыжок. Строевые упражнения (6ч).***

Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь. Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. Инструктаж по технике безопасности. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.

***Акробатика (6ч).***

Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперёд. Эстафеты. ОРУ в движении. Кувырки вперёд и назад. Повороты в движении. ОРУ с набивным мячом. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. Развитие координационных способностей. Инструктаж по технике безопасности

**Легкоатлетические упражнения (21ч).**

*5-9 классы*. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

***Спринтерский бег (5ч).***

Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (30-40м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Круговая эстафета. Бег с ускорением (40-50м). Бег с ускорением (50-60м). Финиширование. Передача эстафетной палочки.

***Прыжок в длину. Метание малого мяча (4ч***).

Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5-6м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5-6м. Приземление.

***Бег на средние дистанции (4ч).***

Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.

***Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч).***

Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (30-40м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением (40-50м). Бег с ускорением (50-60м). Инструктаж по ТБ. Бег по дистанции. Передача эстафетной палочки. Бег на результат (60м). Эстафеты по кругу.

***Прыжок в высоту. Метание малого мяча (3ч***).

Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. Метание теннисного мяча на дальность. ОРУ в движении. Инструктаж по ТБ.

**Кроссовая подготовка (18ч).**

*5-9 классы*. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

***Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий (18ч).***

Равномерный бег (10 мин). ОРУ в движении. Чередование бега с ходьбой. Преодоление препятствий. Бег в гору. Равномерный бег (12 мин). Равномерный бег (15 мин). Равномерный бег (16 мин). Равномерный бег (17 мин). Равномерный бег (18 мин). Равномерный бег (20 мин). Специальные беговые упражнения. Бег по пересечённой местности (2км). Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.

**Демонстрировать.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, сек | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| Лазание по канату на расстояние 6 м, сек | 12 | - |
| Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз | - | 18 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин | 8,50 | 10,20 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, сек | 10,0 | 14,0 |
| Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

**Уровень физической подготовленности обучающихся 11 – 15 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физические**  **способности** | **Контрольное**  **упражнение**  **(теcт)** | **Возраст** | **Уровень** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **девочки** | | |
| **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, c | 11  12  13  14  15 | 6,3 и выше  6,0  5,9  5,8  5,5 | 6,1—5,5  5,8—5,4  5,6—5,2  5,5—5,1  5,3—4,9 | 5,0 и ниже  4,9  4,8  4,7  4,5 | 6,4 и выше  6,3  6,2  6,1  6,0 | 6,3—5,7  6,2—5,5  6,0—5,4  5,9—5,4  5,8—5,3 | 5,1 и ниже  5,0  5,0  4,9  4,9 |
| 2 | Координацион  ные | Челночный бег  3x10 м, с | 11  12  13  14  15 | 9,7 и выше  9,3  9,3  9,0  8,6 | 9,3—8,8  9,0—8,6  9,0—8,6  8,7—8,3  8,4—8,0 | 8,5 и ниже  8,3  8,3  8,0  7,7 | 10,1 и выше  10,0  10,0  9,9  9,7 | 9,7—9,3  9,6—9,1  9,5—9,0  9,4—9,0  9,3—8,8 | 8,9 и ниже  8,8  8,7  8,6  8,5 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 11  12  13  14  15 | 140 и ниже  145  150  160  175 | 160—180  165—180  170—190  180—195  190—205 | 195 и выше  200  205  210  220 | 130 и ниже  135  140  145  155 | 150—175  155—175  160—180  160—180  165—185 | 185 и выше  190  200  200  205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 11  12  13  14  15 | 900 и менее  950  1000  1050  1100 | 1000—1100  1100—1200  1150—1250  1200—1300  1250—1350 | 1300 и выше  1350  1400  1450  1500 | 700 и ниже  750  800  850  900 | 850—1000  900—1050  950—1100  1000—1150  1050—1200 | 1100 и выше  1150  1200  1250  1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон  вперед из  положения  сидя, см | 11  12  13  14  15 | 2 и ниже  2  2  3  4 | 6—8  6—8  5—7  7—9  8—10 | 10 и выше  10  9  11  12 | 4 и ниже  5  6  7  7 | 8—10  9—11  10—12  12—14  12—14 | 15 и выше  16  18  20  20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:  на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 11  12  13  14  15 | 1  1  1  2  3 | 4—5  4—6  5—6  6—7  7—8 | 6 и выше  7  8  9  10 |  |  |  |
|  |  | На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки) | 11  12  13  14  15 |  |  |  | 4 и ниже  4  5  5.  5 | 10—14  11—15  12—15  13—15  12—13 | 19 и выше  20  19  17  16 |

Рабочая программа составлена с учетом следующих **нормативных документов:**

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. От 21.04.2011 г.);

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;

- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. От 30.08.2010 г.);

- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;

- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. № 163-р.

**Требования к уровню подготовки обучающихся 5 класса**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся по окончании 5-го класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

***Знать:***

• основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

• основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления

• правила личной гигиены.

***Уметь:***

• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками;

• определять свою физическую подготовленность;

• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями.

***Демонстрировать:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физические  упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта  с опорой на руку, с | 10.6 | 10,8 |
| Силовые | Подтягивание из виса  Подтягивание из виса лежа  Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из  положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | 3  170  16 | 10  160  15 |
| К выносли-  вости | Кроссовый бег 1 км  Передвижение  на лыжах 1 км | 6.00  10.00 | 6.30  12.00 |

**Двигательные умения, навыки и способности**

***В циклических и ациклических локомоциях:***с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения высокого старта; *в*равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 8 мин (девочки); выполнять с 5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проходить на лыжах 3 км (мальчики, девочки).

***В гимнастических и акробатических упражнениях:***выполнять комбинацию из трех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из трех  элементов.).

***В спортивных играх:***играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

***Физическая подготовленность:***должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл.).

***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:***соблюдать правила само контроля и безопасности во время выполнения упражнений.

***Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:***соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю.

**Критерии и нормы оценки ЗУН обучающихся**

        Оценка успеваемости по физической культуре в 5-ых классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитываются психологические особенности подростков, аргументируется выставление той или иной оценки, шире привлекаются учащиеся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости в большей мере  ориентируются  на темпы раз вития двигательных способностей ученика, поощряется его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

        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, включенными 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,  учитываются  темп (динамика изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности обучающихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). Задание по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально вы полнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание  для выставления высокой оценки.

**Перечень учебно-методического обеспечения**

**Литература:**

**Для учителя:**

1. Программа: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение», 2008.

2.»Справочник учителя физической культуры»,П.А.Киселев, С.Б.Киселева;- Волгоград: «Учитель», 2008.

3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 5-6 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО», 2007.

4. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель», 2008.

**Для обучающихся:**

Учебник: Физическая культура. 5-7 кл.:учебник для общеобразоват. учреждений / М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, И.М. Туревский; под общ. ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2011.

**Оборудование и приборы:**

Стенка гимнастическая.

Скамейка гимнастическая жесткая.

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).

Мячи: набивной 1кг и 2 кг; малый теннисный мяч, мяч малый мягкий; мячи баскетбольные; мячи волейбольные мячи футбольные.

Скакалка детская.

Мат гимнастический.

Кегли.

Обруч пластиковый детский.

Планка для прыжков в высоту.

Стойка для прыжков в высоту.

Флажки разметочные.

Лента финишная.

Гимнастический «козёл»

Рулетка измерительная.

Сетка для переноса и хранения мячей.

Сетка волейбольная.

Аптечка.

Стол для игры в настольный теннис.

Сетка и ракетки для игры в настольный теннис.

Шахматы с доской.

Шашки с доской.

Аудиозаписи. Аудиомагнитофон.