**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**к рабочей программе по физической культуре для обучающихся 6 класса**

      Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 6 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 обучающихся, как физкультурные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных кружках и секциях.

**Цели рабочей программы**

. Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха

**Задачи рабочей программы**

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

1. содействие гармоничному физическому развитию, за крепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
2. обучение основам базовых видов двигательных действий;
3. 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 способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
4. формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
5. выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
6. углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
7. воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
8. выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
9. формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
10. содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**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.

**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 обучающийся 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.

Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху двумя руками от груди в движении, в парах. Эстафеты. Передача мяча двумя руками сверху двумя руками в парах и тройках в одной зоне и через зону, над собой, через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Техника безопасности при игре в волейбол. Передача мяча двумя руками над собой и вперёд. Позиционное нападение (6-0). Комбинации из разученных элементов в парах. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону, после подачи. Приём мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Тактика свободного нападения. 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.

Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведения передачи, броска. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча в низкой стойке на месте. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра (2 на 2, 3 на 3). Терминология баскетбола. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение 5 против 0. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Нападение быстрым прорывом.

**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).***

Строевой шаг, размыкание, смыкание на месте. Подъём переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лёжа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой, на месте без предметов. Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. ТБ.

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

Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов, с обручем. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Развитие скоростно-силовых способностей.

***Акробатика. Лазание (6ч).***

Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперёд слитно. Лазание по гимнастической стенке в три приёма. Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения стоя (с помощью). Комбинации из различных приёмов. ОРУ с мячом. Выполнение комбинаций из разученных элементов. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.

**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, эстафетный бег (10ч)***

Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон. Бег с ускорением (40-50 м.). Бег с ускорением (40-50 м.). Линейная эстафета. ОРУ. Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра. Высокий старт (15-30). Финиширование. Бег (3 по 50 м.). Старты из различных положений. Бег 60 метров на результат. Правила соревнований в спринтерском беге. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге.

***Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4ч***).

Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 8-10 метров. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. Правила соревнований в прыжках. Правила соревнования в метании.

***Бег на средние дистанции (2ч).***

Бег (1000м.). Бег по дистанции. Подвижные игры. Развитие выносливости.

***Прыжок в высоту. Метание малого мяча (5ч***).

Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. Переход через планку. Приземление. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.

**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 (12 минут, 14мин, 15мин, 16мин, 17мин, 18мин,19мин). Бег в гору. Бег под гору. Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивная игра. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. Бег 2000 метров. 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 учащихся 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 6 класса**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся по окончании 6-го класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

• основы истории развития физической культуры в России ;

• особенности развития избранного вида спорта;

• педагогические, физиологические и психологические 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**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические  упражнения | мальчики | девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Лазанье по канату на  расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | 12  180  — | —  165  18 |
| К выносливости | Кроссовый бег 2 км | 8 мин 50 с | 10 мин 20 с |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с  Бросок малого мяча в  стандартную мишень, м | 10,0  12,0 | 14,0  10,0 |

**Двигательные умения, навыки и способности**

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастическах и акробатическах упражнениях:  выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

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 с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей обучающихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**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:**

1.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.

**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.