Краснодарский край

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 28 поселка Мостовского муниципального образования Мостовский район

**УТВЕРЖДЕНО**

решение педсовета протокол №1

от 29 августа 2014 года

Председатель педсовета

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / В.А. Левченко /

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА II ВИДА

По физической культуре

Ступень обучения 8,9 класс основное общее образование

Количество часов 102 Уровень базовый

Учитель Резниченко Владимир Александрович

Программа разработана на основе авторской программы

В.И.Лях и А.А. Зданевич :

« Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 -11 классов» .

Москва., «Просвещение» . 2010 год.

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа разработана на основе авторской программы : «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И. Лях и А.А. Зданевич (Москва., «Просвещение» -**2010 г**од).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе , на его преподавание отводится **102** часа ( 3 часа в неделю) .В выше указанной программе учебный материал делится на две части : ***базовую (84 часов) и вариативную (18 часов).*** Базовая часть содержит обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных . Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков,так и отдельно.

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», « Спортивные игры», « Кроссовая подготовка». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в связи с отсутствием материально-технической базы и рекомендациями Министерства образования и науки Краснодарского края часы с разделов -«Лыжная подготовка», «Плавание», «Единоборства» используются в разделе «Спортивные игры». Также часы из вариативной части перераспределены на раздел «Спортивные игры».Для более качественного изучения материала по разделу спортивных игр за основу берутся два вида спорта:баскетбол и волейбол(рекомендации МОН Краснодарского края).Гандбол и футбол(мини-футбол) изучаются поверхностно и включаются в подготовительную или заключительную части урока.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

При составлении тематического планирования учитываются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физиче­ской культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, зна­ния и навыки в области физической культуры, мотивы и осво­енные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается ре­шением следующих основных **задач,** направленных на:

• укрепление здоровья, содействие гармоническому физическо­му развитию;

• обучение жизненно важным двигательным умениям и навы­кам;

• развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

• приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

• воспитание потребности и умения самостоятельно занимать­ся физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

• содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, раз­витие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благo приятные условия для раскрытия и развития не только физиче­ских, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения B этой связи в основе принципов дальнейшего развития систе­мы физического воспитания в школе должны лежать идеи лич­ностного и деятелыностного подходов, оптимизации и интенси­фикации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духов­мое совершенствование личности, формирование у учащихся по­требностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, фор­мирование гуманистических отношений, приобретение опыта об­щения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддер­жания высокого уровня физической и умственной работоспособ­ности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Настоящая комплексная программа имеет три раздела, кото­рые описывают содержание основных форм физической культу­ры в 1-4, 5-9 и 10-11 классах, составляющих целостную сис­тему физического воспитания в общеобразовательной школе. Каждый раздел состоит из четырех взаимосвязанных частей: уро­ки физической культуры, физкультурно-оздоровительные меро­приятия в режиме учебного и продлённого дня, внеклассная ра­бота, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Пред­варяют этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной, основной и средней школы. Первая часть программы регламентирует про­ведение уроков физической культуры. Вторая, третья и четвертая части программы предназначены для педагогического коллекти­ва школы. Результативность внеклассных форм физического вос­питания, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совмест­ными усилиями директора школы, его заместителей по воспита­тельной и учебной работе, учителей физической культуры, учи­телей начальной школы, физкультурного актива учащихся стар­ших классов, тренеров, спортсменов, шефствующих организаций, родителей.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп. Занятия с учащимися специальной меди­цинской группы должны вестись по специальным программам в соответствии со степенью заболевания и состоянием здоровья каждого ученика.

**Распределение учебного времени  
реализации программного материалапо физической культуре (8–9 классы)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | |
| Авторская программа | | Рабочая программа | |
| VIII | IX | VIII | IX |
| 1 | **Базовая часть** | 84 | 84 | 84 | 84 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | |
| 1.2 | Спортивные игры | 18 | 18 | 27 | 27 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 | 18 | - | - |
| 1.6 | Кроссовая подготовка | - | - | 18 | 18 |
| 1.7 | Элементы единоборств | 9 | 9 | - | - |
| 2 | **Вариативная часть** | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 2.1 | По выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 2.2 | Баскетбол | 18 | 18 | 18 | 18 |
|  | Итого | 102 | 102 | 102 | 102 |

**2. Содержание обучения 9 классов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы,темы** | **Кол-во часов** |
| **1.** | **Лёгкая атлетика** | **12** |
| 1.1 | Спринтерский и эстафетный бег | 6 |
| 1.2 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» .Метание малого мяча | 4 |
| 1.3 | Бег на средние дистанции | 2 |
| **2.** | **Кроссовая подготовка** | **9** |
| 2.1 | Бег по пересечённой местности  Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий разными способами | 9 |
| **3.** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **18** |
| 3.1 | Висы.Строевые упражнения | 6 |
| 3.2 | Опорный прыжок способом «согну ноги» | 6 |
| 3.3 | Лазание по канату в два и три приёма  Акробатика | 6 |
| **4.** | **Спортивные игры** | **45** |
|  | **Волейбол** | **18** |
| 4.1 | Стойки,остановка прыжком,перемещения,повороты | 1 |
| 4.2 | Приём и передачи мяча | 2 |
| 4.3 | Нижняя прямая подача мяча | 4 |
| 4.4 | Нападающий удар после подбрасывания партнёром | 5 |
| 4.5 | Комбинации из освоенных элементов (приём-передача-удар) | 5 |
| 4.6 | Тактика свободного нападения | 1 |
|  | **Баскетбол** | **27** |
| 4.6 | Стойки , передвижения,остановки,повороты | 1 |
| 4.7 | Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. | 2 |
| 4.8 | Ведение мяча на месте со средней и низкой высотой отскока. | 2 |
| 4.9 | Бросок мяча в движении двумя руками от головы с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. | 3 |
| 4.9.1 | Позиционное нападение с изменением позиций | 8 |
| 4.9.2 | Быстрый прорыв *(2* × *1)*. | 2 |
| 4.9.3 | Штрафной бросок | 2 |
| 4.9.4 | Нападение быстрым прорывом *(2* × *1, 3* × *1).* | 3 |
| 4.9.5 | Игровые задания *(2* × *2*, *3* × *3)*, *(2* × *1*, *3* × *1)*. | 4 |
| **5.** | **Кроссовая подготовка** | **9** |
| 5.1 | Бег по пересечённой местности  Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий различными способами | 9 |
| **6.** | **Лёгкая атлетика** | **9** |
| 6.1 | Спринтерский и эстафетный бег | 5 |
| 6.2 | Прыжок в высоту способом «перешагивание».Метание малого мяча на дальность | 4 |

**2. Содержание обучения 9 классов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы,темы** | **Кол-во часов** |
| **1.** | **Лёгкая атлетика** | **10** |
| 1.1 | Спринтерский и эстафетный бег | 5 |
| 1.2 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» .Метание малого мяча | 3 |
| 1.3 | Бег на средние дистанции | 2 |
| **2.** | **Кроссовая подготовка** | **10** |
| 2.1 | Бег по пересечённой местности  Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий разными способами | 10 |
| **3.** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **18** |
| 3.1 | Висы.Строевые упражнения | 6 |
| 3.2 | Опорный прыжок способом «согну ноги». Строевые упражнения  Лазание по канату в два и три приёма | 6 |
| 3.3 | Акробатика | 6 |
| **4.** | **Спортивные игры** | **45** |
|  | **Волейбол** | **18** |
| 4.1 | Стойки,остановка прыжком,перемещения,повороты | 1 |
| 4.2 | Приём и передачи мяча | 2 |
| 4.3 | Нижняя прямая подача мяча | 4 |
| 4.4 | Нападающий удар после подбрасывания партнёром | 5 |
| 4.5 | Комбинации из освоенных элементов (приём-передача-удар) | 5 |
| 4.6 | Тактика свободного нападения | 1 |
|  | **Баскетбол** | **27** |
| 4.6 | Стойки , передвижения,остановки,повороты | 1 |
| 4.7 | Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. | 2 |
| 4.8 | Ведение мяча на месте со средней и низкой высотой отскока. | 2 |
| 4.9 | Бросок мяча в движении двумя руками от головы с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. | 3 |
| 4.9.1 | Позиционное нападение с изменением позиций | 8 |
| 4.9.2 | Быстрый прорыв *(2* × *1)*. | 2 |
| 4.9.3 | Штрафной бросок | 2 |
| 4.9.4 | Нападение быстрым прорывом *(2* × *1, 3* × *1).* | 3 |
| 4.9.5 | Игровые задания *(2* × *2*, *3* × *3)*, *(2* × *1*, *3* × *1)*. | 4 |
| **5.** | **Кроссовая подготовка** | **8** |
| 5.1 | Бег по пересечённой местности Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий различными способами | 8 |
| **6.** | **Лёгкая атлетика** | **11** |
| 6.1 | Бег на средние дистанции | 3 |
| 6.2 | Спринтерский и эстафетный бег | 5 |
| 6.3 | Прыжок в высоту способом «перешагивание».Метание малого мяча на дальность | 3 |

**3.Требования к подготовке учащихся по предмету**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

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

• 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 уiiражнениями.

**Уметь:**

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

• проврдить 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 вынослиности | Кроссовый бег 2 км  Передвижение на лыжах 2 км | 8 мин 50 с  16 мин 30 с | 10 мин 20 с  21 мин 00 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 ранномерном 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»; проплывать 50 м.

**В метаниях на дальность и на меткость**: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четьгрехшажного 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 комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; 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 (табл. 8), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-оздоровательной 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.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Таблица 8.

**Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические  способности | Контрольное  упражнение  (теcт) | Возраст  лет | 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 | Координационные | 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 |

**4. СПИСОК УМК**

**ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

1. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2010

2. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. – Волгоград : ВГАФК, 2003. – 68 с.

3. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 52 с.

4. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1–11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. – 2008 г. – № 1–8.

5. *Настольная* книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.

6. *Настольная* книга учителя физической культуры : справ.-метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. – М. : ООО «Изд-во АСТ» : ООО «Изд-во Астрель», 2003. – 526 с.

7. *Оценка* качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. – М. : Дрофа, 2001. – 128 с.

8. *Пояснительная* записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. – 2006. – № 6.

9.*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.

10.*Лях, В. И.* Физическая культура. 8–9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2011

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  протокол заседания МО  учителей физической культуры и ОБЖ  от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г. № \_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / С.Н. Родионов / | СОГЛАСОВАНО  заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Н.В. Бабина/    «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г |