**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**основная школа**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Статус документа**

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

1. Распоряжение Правительства РФ от 29.12.2001 г. №1756-р «Об одобрении Концепции модернизации российского образования на период до 2010 года»
2. Приказ Министерства образования РФ №127 от 11.05.1999 г. «О проблемах и перспективах развития образования в общеобразовательных учреждениях РФ».
3. Приказ Министерства образования РФ № 1089 от 05.03.2004 г. «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
4. Федеральный закон от 9 февраля 2007 г. № 17-ФЗ «О внесении изменений в Закон Российской Федерации «Об образовании» пункт 4
5. Федеральный базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации (приказ Минобразования России от 9 марта 2004 г. № 1312)
6. Федеральный компонент государственного стандарта. Стандарт среднего  
   (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень). - Сборник нормативных документов. Физическая культура . -М.: Дрофа, 2004
7. Приказ Министерства образования РФ № 1236 от 19.05.1998 г. «Об утверждении обязательного минимума содержания основного общего образования. Раздел «Физическая культура».
8. Приказ Министерства образования РФ № 56 от 30.06.1999 г. Об утверждении обязательного минимума содержания среднего (полного) общего образования. Раздел «Физическая культура».
9. Приказ Министерства Образования РФ от 16. от 2002 г. № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в ОУ РФ.
10. Методическое письмо Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.07.2005 № 03-1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»
11. Школьный учебный план на 2009 - 2010 учебный год.
12. Комплексная программа физического воспитания, 1 − 11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. – Волгоград: «Учитель» 2011
13. Санитарные правила "Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждений"//Официальные документы в образовании.-2000,№1.-с.53-61; №3.-с.19-38; №4.-с.28-37Об обеспечении отдыха, оздоровления и занятости детей в 2000 году Постановление Правительства //Официальные документы в образовании.-2000,№9.-с.7-10
14. Концепция модернизации Российского образования на период до 2010 года. Концепция утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 декабря 2001 г. №1756-Р (п.22)
15. Национальная стратегия охраны здоровья детей в России и ее правовое обеспечение Рекомендации парламентских слушаний// Официальные документы в образовании.-2001,№18.- с.55-65
16. Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи от 29 декабря 2001 г. № 916. Официальные документы в образовании. № 4. – 2002. С.66-69.
17. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года. Распоряжение от 29.10.2002 г. № 1507-р. Официальные документы в образовании. № 33(203). – 2003. С. 4-13.
18. О введении в действие санитарно-эпидемических правил и норм СанПиН 2.4.2.1178-02 (постановление Минздрава России от 05.12.2002 № 3997). Вестник образования России. - № 16. – 2003. С. 21-33.
19. О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 29 апреля 1999 г. № 80-Ф3
20. Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях, СанПиН 2.4.2.1178-02. Официальные документы в образовании. - № 3. – 2003. С. 18-59.
21. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре
22. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» (извлечения).
23. Федеральный закон «Об ограничении курения табака» (извлечения).
24. О федеральной целевой программе «Образование и здоровье» Приказ Министерства Образования РФ от 19.01.2001 №176
25. О мерах по улучшению охраны здоровья детей в Российской Федерации Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации, Министерства образования Российской Федерации от 31.05.2002 № 176/2017//Официальные документы в образовании 20/2002.
26. О создании безопасных условий жизнедеятельности обучающихся в образовательных учреждения Рекомендательное письмо от 12.07.2000 № 22-06-788 // Официальные документы в образовании.-№23, 2000
27. О введении третьего дополнительного часа физической культуры в образовательных учреждениях РФ./ Письмо Минобразования России от 12.08.2002 г. №13-51-99/14. Вестник образования России.-№18.-2002. с.44-45
28. О совершенствовании физической культуры учащейся молодежи в образовательных учреждениях среднего профессионального образования Письмо МО//Официальные документы в образовании.-2002,№28.- с.10-11О реализации Приказа Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России, Российской академии образования от 16.07.02 № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации» в образовательных учреждениях начального профессионального образования в 2002/2003 учебном году Письмо Министерства образования Российской Федерации от 5 сентября 2002 г. № 465/1912 //Вестник образования России Декабрь 24/2002
29. Об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 28 апреля 2003 г. № 13-51-86/13: Методические рекомендации //Вестник образования России.-2003, июль, №13
30. Рекомендации по организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с обучающимися, учреждений начального профессионального образования, во внеучебное время Приложение к письму Минобразования России от 23.01.2003 № 35/19-12 //Официальные документы в образовании 6/2003

**Общая характеристика учебного предмета**

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

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

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

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

**Цели**

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

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

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

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

**Общеучебные умения, навыки и способы деятельности**

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

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;

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

- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;

- умение составлять планы и конспекты;

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

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;

- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;

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

- владение умениями совместной деятельности.

**Результаты обучения**

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

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ**

**ВЫПУСКНИКОВ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ**

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

**Знать/понимать**

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

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

**уметь**

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

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

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

**ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 5 −9 КЛАССОВ**

Решение задач физического воспитания учащихся направле­но на:

* содействие гармоничному физическому развитию, закрепле­ние навыков правильной осанки, развитие устойчивости ор­ганизма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспи­тание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференци­рования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гиб­кости) способностей;
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии за­нятий физическими упражнениями на основные системы ор­ганизма, развитие волевых и нравственных качеств; выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
* углубление представления об основных видах спорта, сорев­нованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физичес­  
  кими упражнениями, избранными видами спорта в свободное  
  время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических  
  возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопо­мощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение ос­новам психической саморегуляции.

**УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИХ** **ОСНОВНУЮ ШКОЛУ**

**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;
* 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 | Физические | Мальчики | Девочки |
| способности | упражнения |  |  |
| 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 | 12 | — |
|  | Прыжок в длину с места, |  |  |
|  | см | 180 | 165 |
|  | Поднимание туловища из |  |  |
|  | положения лежа на спи- |  |  |
|  | не, руки за головой, кол- |  |  |
|  | во раз | — | 18 |
| К выносли- | Кроссовый бег 2 км | 8 мин 50 с | 10 мин 20 с |
| вости | Передвижение |  |  |
|  | на лыжах 2 км | 16 мин 30 с | 21 мин 00 с |
| К координа- | Последовательное выпол- |  |  |
| ции | нение пяти кувырков, с | 10,0 | 14,0 |
|  | Бросок малого мяча в |  |  |
|  | стандартную мишень, м | 12,0 | 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 гимнастических*** *и* ***акробатических 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 единоборствах:*** осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).

***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. 2), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

***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.

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.

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

***Таблица 2***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Физические | Контроль- | Воз- | Уровень | | | | | |
| J№ п/п | способности | ное упраж- | раст, | Мальчики | | | Девочки | | |
|  |  | нение (тест) | лет | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скорост- | Бег 30 м, | 11 | 6,3 и выше | 6,1-5,5 | 5,0 и ниже | 6,4 и выше | 6,3-5,7 | 5,1 и ниже |
|  | ные | с | 12 | 6,0 | 5,8-5,4 | 4,9 | 6,3 | 6,2-5,5 | 5,0 |
|  |  |  | 13 | 5,9 | 5,6-5,2 | 4,8 | 6,2 | 6,0-5,4 | 5,0 |
|  |  |  | 14 | 5,8 | 5,5-5,1 | 4,7 | 6,1 | 5,9-5,4 | 4,9 |
|  |  |  | 15 | 5,5 | 5,3-4,9 | 4,5 | 6,0 | 5,8-5,3 | 4,9 |
| 2 | Координа- | Челноч- | 11 | 9,7 и выше | 9,3-8,8 | 8,5 и ниже | 10,1 и выше | 9,7-9,3 | 8,9 и ниже |
|  | ционные | ный бег | 12 | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,6-9,1 | 8,8 |
|  |  | 3X10 м,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 | 9,9 | 9,4-9,0 | 8,6 |
|  |  |  | 15 | 8,6 | 8,4-8,0 | 7,7 | 9,7 | 9,3-8,8 | 8,5 |
| 3 | Скорост- | Прыжки в | 11 | 140 и ниже | 160-180 | 195 и выше | 130 и ниже | 150-175 | 185 и выше |
|  | но-сило- | длину с | 12 | 145 | 165-180 | 200 | 135 | 155-175 | 190 |
|  | вые | места, см | 13 | 150 | 170-190 | 205 | 140 | 160-180 | 200 |
|  |  |  | 14 | 160 | 180-195 | 210 | 145 | 160-180 | 200 |
|  |  |  | 15 | 175 | 190-205 | 220 | 155 | 165-185 | 205 |
| 4 | Выносли- | 6-минут- | 11 | 900 и менее | 1000-1100 | 1300 и выше | 700 и ниже | 850-1000 | 1100 и выше |
|  | вость | ный бег, м | 12 | 950 | 1100-1200 | 1350 | 750 | 900-1050 | 1150 |
|  |  |  | 13 | 1000 | 1150-1250 | 1400 | 800 | 950-1100 | 1200 |
|  |  |  | 14 | 1050 | 1200-1300 | 1450 | 850 | 1000-1150 | 1250 |
|  |  |  | 15 | 1100 | 1250-1350 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 1300 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | Гибкость | Наклон | 11 | 2 и ниже | 6-8 | 10 и выше | 4 и ниже | 8-10 | 15 и выше |
|  |  | вперед из | 12 | 2 | 6-8 | 10 | 5 | 9-11 | 16 |
|  |  | положе- | 13 | 2 | 5-7 | 9 | 6 | 10-12 | 18 |
|  |  | ния сидя, | 14 | 3 | 7-9 | 11 | 7 | 12-14 | 20 |
|  |  | см | 15 | 4 | 8-10 | 12 | 7 | 12-14 | 20 |
| 6 | Силовые | Подтяги- | 11 | 1 | 4-5 | 6 и выше |  |  |  |
|  |  | вание: на | 12 | 1 | 4-6 | 7 |  |  |  |
|  |  | высокой | 13 | 1 | 5-6 | 8 |  |  |  |
|  |  | перекла- | 14 | 2 | 6-7 | 9 |  |  |  |
|  |  | дине из виса | 15 | 3 | 7-8 | 10 |  |  |  |
|  |  | (мальчи- |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ки), кол- |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | во раз; на |  |  |  |  | 4 и ниже | 10-14 | 19 и выше |
|  |  | низкой |  |  |  |  | 4 | 11-15 | 20 |
|  |  | перекла- |  |  |  |  | 5 | 12-15 | 19 |
|  |  | дине из |  |  |  |  | 5 | 13-15 | 17 |
|  |  | виса лежа (девочки), |  |  |  |  | 5 | 12-13 | 16 |
|  |  | кол-во раз |  |  |  |  |  |  |  |

**Основное содержание.**

**ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ( СЕТКА ЧАСОВ)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | | |
| Класс | | | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **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 |

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

**Учебники и методические пособия:**

**Учебная литература:**

1. **Физическая культура (10-11 кл), В.И.Ляха, Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон Москва, «Просвещение», 2009 год.**
2. **Физическая культура 8-9 кл. В.И.Ляха, Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон. Москва, «Просвещение», 2009 год.**
3. **Физкультура! Физкультура! 5,6,7 кл. Е.Н.Литвинов. Москва, «просвещение», 1996 г. Методическая лит-ра. Физическая культура в начальных классах. И.М. Бутин. Москва, «Дрова», 2009 г.**
4. **Ура, физкультура! 1-4 кл. Е.Н. Литвинов, В.И. Ляха. Москва, «Просвещение», 2011 г.**

**Методическая литература.**

1. **Физическая культура в начальных классах И.М. Бутин. Москва, «Владос. пресс», 2001 г.**
2. **Коррекционно-развивающее обучение. С.Г.Шевченко. Москва, «Дрофа», 2001 г.**
3. **Физическое воспитания 8-9 кл. В.И. Ляха. Москва, «Просвещение», 1998 г.**
4. **Физич. воспитание 5-7 кл. В.И. Ляка, Г.Б. Мецдсона. Москва, «Просвещение», 2001 г.**
5. **Методика физич., воспитания 1-4 кл. Е.Н. Литвинова. Москва, «Просвещения», 2001 г.**
6. **Коррекция Нарушения осанки у школьников. Г.А. С.Пб, «Детсво-пресс», 2001 г.Триста подвижных игр для младших школьников. Л.Т. Фатеева. Ярославль, «Академия развития; Академия Холдинг» 2000 г.**
7. **Триста подвижных игр для младших школьников. Л.П. Фадеев. Ярославль, «Академия Развития; Академия Холдинг» 2000.**
8. **Физическая культура 5-11 кл. Ю.Т. Коджаспиров. Москва «Дрофа» 2003.**
9. **Мониторинг и коррекции физ. здоровья школьника. С.Д. Поляков, С.В. Хрущов. Москва, «Аирис-пресс», 2006.**
10. **Физкультура Внеклассные мероприятия в школе. М.В. Видякин. Волгоград, «Учитель», 2004.**
11. **Пальчиковая гимнастика. О.В. Изорова, Е.А. Нефедова. Москва, «Аст-Астрель», 2003.среда, 24 августа 2011 г.**
12. **30 уроков здоровья для 1 классиков. Л.А.Обухова, Н.А.**
13. **Физкультур: методика преподавания, спорт. игры. Э. Найнилова. Ростов-на-Дону, «Феникс», 2001.**
14. **Физкультурные минутки в начальной школе. С.А. Исаева. Москва, «Арис-пресс», 2003.**
15. **Поурочные разработки по Физ-ре (1-4кл.). В.И. Ковальков. Москва, «Вано», 2004.**
16. **Лечебная физ-ра и врачебный контроль. В.А. Еприфанова, В.Л. Апаносенко. Москва, «Медицина», 1990.**
17. **Уроки физической культуры в школе. Ю.а. Янсон. Ростов-на-Дону, «Феникс», 2005.**
18. **Сценарии спортивно-театрализованых праздников. Г.П. Болонов; И.В. Болонова. Москва, «Школьная пресса», 2004.**
19. **Подвижные игры для детей. В.А. Лепёшкин. Москва, «Школьная пресса», 2004.**
20. **Сценарии спортивно-театрализованых праздников. Г.П. Болонов; Н.В. Болонова. Москва, « Школьная пресса», 2004.**
21. **Волейбол А.Г. Фурманов. Минск: «Современная школа», 2009 г**
22. **Справочник учителя физической культуры. П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва Волгоград: «Учитель», 2010 г**
23. **Рабочая программа Физкультура 1-11 классы. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Волгоград: «Учитель». 2011г**
24. **К здоровью через движение. Л.В. Плиева. Волгоград: «Учитель». 2010 г.**
25. **Организация работы спортивных секций в школе. А.Н.Каинов. Волгоград: «Учитель». 2010 г.**
26. **Тестовый контроль 5-9 классы. В.И.Лях. М.: Просвещение. 2009 г.**

**Мультимедиа**

1. **Шейпинг для всех (2 части)**
2. **Красивый живот**
3. **Катанетик**
4. **Позвоночник – ключ к здоровью**
5. **Формула красоты «Плоский живот»**
6. **Путь к красоте**
7. **Пилатес-клуб «Спина»**

**8. Большая Олимпийская энциклопедия (полный архив).**