**Министерство образования и науки Российской Федерации**

**Муниципальное образовательное учреждение**

**Средняя общеобразовательная школа №3**

Программа рассмотрена на

заседании ШМО учителей

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Протокол №1 от \_\_\_\_\_\_\_\_\_

Утверждаю Утверждена решением

Директор МОУ СОШ №3 педагогического совета

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

М.п.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**ДЛЯ \_\_\_\_\_5\_\_\_\_\_ КЛАССА**

Учитель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Сивачев С.Ф./

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАМММЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | Раздел | Страница |
| **1.** | Пояснительная записка. | 3 |
| **2.** | Общая характеристика учебного курса. | 5 |
| **3.** | Место учебного курса в учебном плане. | 5 |
| **4.** | Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса. | 5 |
|  | **4.1.** Личностные результаты.  **4.2.** Метапредметные результаты.  **4.3.** Предметные результаты. | 6  9  11 |
| **5.** | Содержание программы. | 12 |
|  | **5.1.** Основы знаний о физической культуре.  **5.2.** Социально-педагогические основы.  **5.3.** Культурно-исторические основы.  **5.4.** Приемы закаливания.  **5.5.** Спортивные игры.  **5.6.** Легкая атлетика.  **5.7.** Гимнастика.  **5.8.** Требования к занятиям по физической культуре в зимнее время.  5.9 Подвижные и спортивные игры | 12  12  13  13  13  14  15  16  17 |
| **6.** | Распределение программного материала. График прохождения материала. | 18 |
| **7.** | Тематическое планирование | 19 |
| **8.** | Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств. | 23 |
| **9.** | Планируемые результаты изучения предмета. | 26 |
| **8.** | Учебно-методическое обеспечение. | 28 |
| **9.** | Учебно-методическое сопровождение. | 28 |
| **10.** | Нормативно-правовые документы. | 29 |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно - оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготов­ки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортив­ными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные иг­ры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя моти­вацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физиче­скую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЭ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных уч­реждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образователь­ных программ в объёме, установленном государственны­ми образовательными стандартами, а также дополнитель­ных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных про­грамм.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеуроч­ные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

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

1. содействие гармоничному физическому развитию, за­крепление навыков правильной осанки, развитие устойчиво­сти организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций 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. формирование адекватной оценки собственных физиче­ских возможностей;
9. воспитание инициативности, самостоятельности, взаимо­помощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

Принимая во внимание главную цель развития отечествен­ной системы школьного образования и необходимость реше­ния вышеназванных задач образования учащихся 5 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогиче­ского процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидак­тических правил; расширение межпредметных связей.

**Оценка успеваемости по физической культуре в 5 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. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся 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 учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения уче­ника в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению зна­ний в области физической культуры и ведению здорового об­раза жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широ­кие и гибкие методы и средства обучения для развития уча­щихся с разным уровнем двигательных и психических спо­собностей. На занятиях по физической культуре следует учи­тывать интересы и склонности детей.

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физиче­ские качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и само­стоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференци­рованного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигатель­ной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на поло­жениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

* требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования второго поколения;
* Концепции духовно-нравственного развития и воспита­ния личности гражданина;
* Закона «Об образовании»;
* Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
* Стратегии национальной безопасности Российской Фе­дерации до 2020 г.;
* примерной программы основного общего образования ФГОС второго поколения;
* приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.
* Особенности ФГОС ООО

1. **МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю. Тре­тий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств ручающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

1. **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

* 1. Личностные результаты
* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального на­рода России;
* знание истории физической культуры своего народа, сво­его края как части наследия народов России и человечества;
* усвоение гуманистических, демократических и традици­онных ценностей многонационального российского общества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Ро­диной;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и само­образованию на основе мотивации к обучению и позна­нию, осознанному выбору и построению дальнейшей инди­видуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
* формирование целостного мировоззрения, соответствую­щего современному уровню развития науки и общественной

духовное многообразие современного мира;

* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностял народов России и народов мира;
* готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
* освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в об­щении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и млад­шими в процессе образовательной, общественно полезной учебно-исследовательской, творческой и других видов дея­тельности;
* формирование ценности здорового и безопасного обра­за жизни; усвоение правил индивидуального и коллективно­го безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожа­ющих жизни и здоровью людей, правил поведения на транс­порте и на дорогах;
* осознание значения семьи в жизни человека и общест­ва, принятие ценности семейной жизни, уважительное и за­ботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучаю­щихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, ко­торые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы граждан­ской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использо­вать ценности физической культуры для удовлетворения ин­дивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о со­ответствии их возрастно-половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

1. способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
2. способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и портивных мероприятий;
3. владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

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

**В области эстетической культуры:**

* умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
* формирование потребности иметь хорошее телосложение соответствии с принятыми нормами и представлениями;
* формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

**В области коммуникативной культуры:**

1. владение умением осуществлять поиск информации по опросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и портом;
2. владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
3. принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

**В области физической культуры:**

1. владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 мин; после быстрого разбега с 3—6 шагов совершать прыжок в длину;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорный прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девоч­ки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, пал­ка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из двух элементов, включающую кувырки вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и на­зад в полушпагат, «мост с помощью» (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

1. демонстрировать результаты не ниже, чем средний уро­вень основных физических способностей;
2. владеть способами физкультурно-оздоровительной дея­тельности: самостоятельно выполнять упражнения на разви­тие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
3. владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе
   1. **Метапредметные результаты**

* умение самостоятельно определять цели своего обуче­ния, ставить и формулировать для себя новые задачи в учё­бе и познавательной деятельности, развивать мотивы и инте­ресы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наи­более эффективные способы решения учебных и познава­тельных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми ре­зультатами, осуществлять контроль своей деятельности в про­цессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной за­дачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, приня­тия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совме­стную деятельность с учителем и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе: находить об­щее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* умение осознанно использовать речевые средства в со­ответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных об­ластях культуры.

В области познавательной культуры:

* овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психиче­ских и нравственных качеств;
* понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возмож­ности выбора профессиональной деятельности и обеспечива­ющего длительную творческую активность;
* понимание физической культуры как средства организа­ции и активного ведения здорового образа жизни, профилак­тики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознан­ное стремление к освоению новых знаний и умений, повы­шающих результативность выполнения заданий;
* приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места заня­тий и обеспечивать их безопасность;
* закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посред­ством активного использования занятий физическими упраж­нениями, гигиенических факторов и естественных сил приро­ды для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

* знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
* понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными уме­ниями и навыками, исходя из целесообразности и эстетиче­ской привлекательности;
* восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

* владение способами организации и проведения разнооб­разных форм занятий физическими упражнениями, их плани­рования и наполнения содержанием;
* владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздорови­тельной физической культуры, активно их использовать в са­мостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями инди­видуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, исполь­зования этих показателей в организации и проведении само­стоятельных форм занятий.
  1. **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным госуда­рственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая куль­тура» должны отражать:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивиду­ального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершен­ствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для само­стоятельных систематических занятий с различной функцио­нальной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индиви­дуальных возможностей и особенностей организма, планиро­вать содержание этих занятий, включать их в режим учебно­го дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных сис­тематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в орга­низации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

**В области нравственной культуры:**

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

В области трудовой культуры:

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознан­ное стремление к освоению новых знаний и умений, повы­шающих результативность выполнения заданий;
* приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места заня­тий и обеспечивать их безопасность;
* закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посред­ством активного использования занятий физическими упраж­нениями, гигиенических факторов и естественных сил приро­ды для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

* знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
* понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными уме­ниями и навыками, исходя из целесообразности и эстетиче­ской привлекательности;
* восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

**В области физической культуры:**

* способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактика нарушения осанки, улудшение физической подготовки;
* умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

1. **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**
   1. **Основы знаний о физической культуре**

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

* 1. **Социально-психологические основы**

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности.

* 1. **Культурно-исторические основы**

Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

* 1. **Приемы закаливания**

Воздушные ванны (теплые, прохладные, холодные, очень холодные).

* 1. **Спортивные игры**

**Баскетбол (базовый вид)**

1. ***Овладение техникой передвижения, остановок и стоек***

- Стойка игрока.

- Перемещение в стойке приставным шагом, боком, лицом и спиной по ходу движения.

- Остановка в шаге.

- Остановка прыжком.

**2*. Освоение ловли и передачи мяча.***

Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в паре, тройках)

**3. *Освоение техники ведения мяча.***

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости; ведения без сопротивления.

**4. *Овладение техники бросков мяча.***

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения) без сопротивления защитника при максимальном расстоянии 3, 6

***5. Освоение индивидуальной техники защиты.***

Вырывание и выбивание мяча.

1. ***Закрепление техники владения мячом.***

Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

***8. Освоение тактики игры***

- Тактика свободного нападения.

- Позиционное нападение.

1. ***Овладение игрой.***

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола

***Теоретические знания по баскетболу* (**в процессе изучения раздела**)**

1. Правила игры в баскетбол.
2. Знание основ правильных техник игры.
3. Правила безопасности при игре в баскетбол.
4. Влияние занятий баскетболом на развитие скоростных, силовых, координационных возможностей.

**Волейбол**

Взаимодействие игроков на волейбольном поле в процессе прохождения раздела «Подвижные и спортивные и спортивные игры» посредствам игры «Пионербол»

* 1. **Легкая атлетика.**

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с пятого класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, а так же метаниям. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение движений разбега с отталкиванием и с выпуском снаряда – техника и развитие координированных способностей. Правильное применен6ие материала по легкой атлетике способствует воспитание у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная качественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает возможности проводить самостоятельный контроль.

1. ***Овладение техникой спринтерского бега.***

Высокий старт от 10 до 30м, бег с ускорениями от 30 до 50м, скоростной бег до 60м, бег на результат 60м (ЭТ -60м), эстафеты с ускорением до 60м, челночный бег 3-х10м.

1. ***Овладение техникой длительного бега.***

Равномерный бег до 12 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 1,5 -2км, эстафеты с ускорением от 60 до 100м

1. ***Овладение техникой прыжка в длину способом согнув ноги.***

Прыжок с 7-9 шагов разбега.

1. ***Овладение техникой прыжка в высоту способом перешагивания.***

Прыжок с 3-5 шагов разбега.

1. ***Овладение техникой метания мяча на дальность.***

Метание с места в стенку, в цель с 6-8 м, в парах на дальность.

***Теоретические знания по легкой атлетике (****в процессе изучения раздела****)***

1. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.
2. Название разучиваемых упражнений.
3. Знание основ правильной техники
4. Правила соревнования в беге, прыжках, метаниях.
5. Разминка легкоатлета.
6. Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений направленных на развитие выносливости, быстроты, силы и координационных способностей.
7. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.
   1. **Гимнастика**
8. ***Стартовые упражнения.***

1) Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.

2) Из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.

1. ***Общеразвивающие упражнения на месте и в движении***

Сочетания движения руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями и с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

1. ***Висы и упоры.***

***Мальчики:*** висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.

***Девочки***: смешанные висы, подтягивание в висе лежа.

1. ***Опорные прыжки***

Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел, конь 80-100см)

1. ***Акробатические упражнения.***

Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.

1. ***Силовые упражнения гимнастики.***

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

***Теоретические знания.***

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и самостраховки.
   1. **5.8 Требования к занятиям по физической культуре в зимнее время.**

В соответствии с письмом министерства образования от 27.11.1995 г. №1355/11 «О занятиях по физической культуре в зимний период третья четверть может быть отдана развитию общих физических качеств, заменяя лыжную подготовку следующими видами физической активности:

1. Общеразвивающие (ОРУ) и силовые упражнения (СУ).
2. Минифутбол на снегу или в спортивном зале (учитывая погодные условия).
3. Снежный снайпер – метание снежками в цель (б/б щит).
4. Эстафеты общефизической подготовки.
5. Кроссы: а) без учета времени для 1-1,5 км,

б) контрольный результат 1км

Основные требования к этим формам занятий.

1. Все средства физической подготовки должны содействовать воспитанию общей выносливости учащихся.
2. Учитель имеет право самостоятельно определять содержание занятий, основываясь на интересе учащихся.
3. Для тех учащихся, кто желает и имеет возможность заниматься лыжной подготовкой дать рекомендации для самостоятельных занятий или посоветовать записаться в ДЮСШ на отделение лыжной подготовки (помочь связаться с тренерами ДЮСШ).
   1. **Подвижные и спортивные игры.**

В третий час недельного цикла, посвященный увеличению двигательной активности, проводятся, преимущественно, подвижные и спортивные игры.

* Подвижные игры на свежем воздухе.
* Подвижные, подводящие игры к баскетболу, волейболу (ручной мяч, пионербол с элементами волейбола, мяч по кругу и др.)
* Спортивные игры, увеличивающие мотивационный компонент физической культуры и не являющиеся базовыми видами спорта в школе (минифутбол в зале и на улице).
* Подвижные и спортивные игры по интересам учащихся (лапта, салки, настольный теннис и др.).

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ

ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1 | **Базовая часть** | **75** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Легкая атлетика | 24 |
| 1.3 | Спортивные игры – баскетбол. | 18 |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.5 | ОФП | 15 |
| 2 | **Вариативная часть (3й час)** | **27** |
| 2.1 | Спортивные и подвижные игры | 20 |
| 2.2 | Президентский тест (Кросс 1 км, прыжок в длину с места, силовые упр.) | 3 |
| 2.3 | Легкая атлетика | 4 |

ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК ПРОХОЖДЕНИЯ

ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид программного материала | I четверть | II четверть | III четверть | IV четверть |
| 1 | Легкая атлетика | 16 часов |  |  |  |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики |  |  |  |  |
| 3 | Спортивные игры – баскетбол |  |  |  |  |
| 4 | Подвижные и спортивные игры |  |  |  |  |
| 5 | ОФП |  |  |  |  |
| Количество часов | | 27 | 21 | 30 | 23 |

**7 Тематическое планирование**

(составлено с учетом погодно-климатических условий, позволяет варьировать занятия на открытом воздухе и занятиями в спортивном зале). Подвижные и спортивные игры – *прописаны курсивом*.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ ур.** | **Разделы и темы** | | **Проведено** |
| **I четверть** | | | |
| **Легкая атлетика – 16 ч** | | | |
| 1. | 1 | Техника безопасности во время занятий физической культурой. Кросс 1 км |  |
| 2. | 2 | Бег без учета времени 1 км. Высокий старт. Бег 30м. Силовые упр. (СУ). |  |
| 3. | 3 | Бег с ускорениями 30-50м. Л/а эстафета |  |
| 4. | 4 | Техника бега на дистанции 60м. Техника метания на дальность с разбега |  |
| 5. | 5 | Техника прыжка в длину с разбега. Многоскоки. |  |
| 6. | 6 | Техника метания на дальность. Бег с ускорениями |  |
| 7. | ***1.*** | *Подвижные и спортивные игры – минифутбол по упр. правилам (м/ф)* |  |
| 8. | 7 | Бег 60м (КУ). С-ние техники прыжка в длину с разбега |  |
| 9. | 8 | Эстафеты с ускорением до 100м |  |
| 10. | 9 | Техника бега на дистанции 300м (дев), 500м (мал). Игра в м/ф по упр правилам. |  |
| 11. | 10 | Кросс 1 км. СУ. |  |
| 12. | 11 | Бег 300 м (дев), 500м (мал). СУ |  |
| 13. | 12 | Кросс 1 км. Л/а эстафета с ускорениями до 150м. |  |
| 14. | 13 | Кросс 1,5 км без учета времени. |  |
| 15. | ***2.*** | *Подвижные и спортивные игры – подвижные игры на воздухе* |  |
| 16. | 14 | Бег на результат 300м (дев), 500 м (мал) |  |
| 17. | 15 | Кросс 1,5 км. СУ. М/ф |  |
| 18. | **1/** | Президентский тест. Кросс 1 км. Прыжок в длину с места. Подтягивание (мал). |  |
| 19. | 16 | Резерв – 1 ч (Сдача, пересдача зачетов по л/а.) |  |
| 20. | ***3****.* | *Подвижные и спортивные игры – подвижные игры на воздухе* |  |
| **Спортивные игры (баскетбол) – 10ч** | | | |
| 21. | 1 | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Т.Б. при занятиях баскетболом. |  |
| 22. | 2 | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Остановка прыжком. Эстафеты с б/б мячом. |  |
| 23. | ***4.*** | *Подвижные и спортивные игры – игра в ручной мяч с гандбольным (№6 б.б) мячом* |  |
| 24. | 3 | Передача мяча от груди двумя. Остановка в шаге. |  |
| 25. | 4 | Закрепление техники передачи двумя руками. Эстафета с ведением мяча со сменой рук. |  |
| 26. | ***5.*** | *Подвижные и спортивные игры – игра в ручной мяч с б/б мячом* |  |
| 27. | 5 | Передача мяча одной от плеча. |  |
| **II четверть** | | | |
| 28/1 | 6 | Техника броска в кольцо одной от щита. Передача мяча со сменой мест. |  |
| 29/2 | 7 | Игра в б/б в одно кольцо по упр. правилам 3х3. |  |
| 30/3 | **6.** | *Подвижные и спортивные игры - игры с элементами баскетбола* |  |
| 31/4 | 8 | Закрепление техники ведения мяча правой и левой рукой. Бросок по кольцу одной рукой после ведения. |  |
| 32/5 | 9 | Закрепление техники броска в кольцо от щита. Б/б по упр. правилам 4х4, 2 сторон. |  |
| 33/6 | **7.** | *Подвижные и спортивные игры - подвижные игры с элементами баскетбола* |  |
| 34/7 | 10 | Учебная игра в баскетбол 2х стор. 4х4 |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 18ч** | | | |
| 35/8 | 1 | Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. |  |
| 36/9 | 2 | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Техника кувырка вперед. |  |
| 37/10 | 3 | Закрепление техники кувырка вперед. Кувырок назад. |  |
| 38/11 | **8.** | *Подвижные и спортивные игры – пионербол*. |  |
| 39/12 | 4 | Закрепление техники кувырка назад. Лазание по канату. |  |
| 40/13 | 5 | Закрепление техники кувырков вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. |  |
| 41/12 | **9.** | *Подвижные и спортивные игры – пионербол.* |  |
| 42/13 | 6 | Совершенствование кувырков вперёд и назад. Повторить стойку на лопатках перекатом назад |  |
| 43/14 | 7 | Техника 2- 3 кувырков вперед. СУ гимнастики. |  |
| 44/15 | **10.** | *Подвижные и спортивные игры - пионербол* |  |
| 45/16 | 8 | Акробатические соединения. Прыжки в высоту способом перешагивания. |  |
| 46/17 | 9 | Совершенствование лазания по канату. Акробатические соединения. |  |
| 47/18 | **11.** | *Подвижные и спортивные игры – подвижные игры с элементами баскетбола* |  |
| 48/19 | 10 | Висы и упоры. КУ подтягивание. |  |
| 49/20 | **2/** | Президентские тесты – поднимание туловища из положения лежа(дев.). Сдача зачетов по гимнастике. |  |
| 50/21 | 11 | Висы согнувшись и прогнувшись |  |
| **III четверть** | | | |
| 51/1 | 12 | Передвижению по рейке гимнастической скамейки приставными шагами. СУ гимнастики. |  |
| 52/2 | 13 | Упражнения в равновесии. |  |
| 53/3 | **12.** | *Подвижные и спортивные игры – подвижные игры с элементами волейбола* |  |
| 54/4 | 14 | Соскок прогнувшись с рейки скамейки. Лазание по канату. |  |
| 55/5 | 15 | Опорный прыжок: вскок в упор, присев, соскок прогнувшись. |  |
| 56/6 | 16 | Техника опорного прыжка. Гимнастическая полоса препятствий. |  |
| 57/7 | **3/** | Президентские тесты – сгибание разгибание рук из упора лежа |  |
| 58/8 | 17 | Опорный прыжок. Техника выполнения упражнений в равновесии, висах. |  |
| 59/9 | 18 | Сдача зачетов по гимнастике. |  |
| **Баскетбол** – 8ч | | | |
| 60/10 | **13.** | *Подвижные и спортивные игры – подвижные игры с баскетбольным мячом* |  |
| 61/11 | 1 | Совершенствование ведение мяча в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. |  |
| 62/12 | 2 | Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. |  |
| 63/13 | 3 | Учебная игра в баскетбол по упр. правилам. |  |
| 64/14 | 4 | С-ние броска по кольцу от щита с места и в движении. |  |
| 65/15 | 5 | Атака кольца с ходу. |  |
| 66/16 | 6 | Учебная игра в баскетбол по упр. правилам. |  |
| 67/17 | 7 | Индивидуальные действия в защите. |  |
| 68/18 | 8 | Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. |  |
| **ОФП** – 15ч | | | |
| 69/19 | 1 | Бег 500 м. ОРУ с м-м. СУ гимнастики. |  |
| 70/20 | 2 | Бег 1 км. Техника метания в цель. |  |
| 71/21 | **14.** | *Подвижные и спортивные игры – минифутбол.* |  |
| 72/22 | 3 | Бег 1 км. Прыжковые упр. через гимнастическую скамейку. |  |
| 73/23 | 4 | Бег 1 км. Прыжковые упр. через гимнастическую скамейку с упором на руки. |  |
| 74/24 | **15.** | *Подвижные и спортивные игры – правила игры в стритбол.* |  |
| 75/25 | 5 | Бег 1 км. Метание в цель. |  |
| 76/26 | 6 | Бег 1.5 км. СУ гимнастики |  |
| 77/27 | 7 | Бег 300м на время. Лазание по канату. |  |
| 78/28 | 8 | Бег 2 км без учета времени. |  |
| 79/29 | 9 | Сдача (пересдача зачетов) по ОФП |  |
| 80/30 | **16.** | *Подвижные и спортивные игры – подвижные игры с мячом* |  |
| **IV четверть** | | | |
| 81/1 | 10 | Бег 1.5 км. СУ гимнастики. |  |
| 82/2 | 11 | Круговая тренировка на развитие общей выносливости. |  |
| 83/3 | **17.** | *Подвижные и спортивные игры – подвижные игры с мячом* |  |
| 84/4 | 12 | Бег 1,5 км. ОРУ в парах. |  |
| 85/5 | 13 | Челночный бег 3х10м с кубиками. СУ. |  |
| 86/6 | 14 | Бег 1 км. Сдача зачетов по ОФП (КУ) |  |
| 87/7 | **18.** | *Подвижные и спортивные игры – подвижные игры на воздухе* |  |
| 88/8 | 15 | Резерв (сдача, пересдача зачетов по ОФП). М/ф |  |
| **Легкая атлетика** – 11ч | | | |
| 89/9 | 1 | Кросс 1км. Техника эстафетного бега |  |
| 90/10 | 2 | Бег с ускорениями 30-50м |  |
| 91/11 | **19.** | *Подвижные и спортивные игры – подвижные игры на воздухе* |  |
| 92/12 | 3 | Спринтерский бег 60м. С-ние техники. Эстафетный бег. |  |
| 93/13 | 4 | Бег 60м на время. Метание с разбега на дальность. СУ |  |
| 94/14 | 5 | Кросс 1.5 км. Прыжки в длину. СУ |  |
| 95/15 | 6 | Бег с ускорениями до 100м. СУ |  |
| 96/17 | **4/** | Эстафетный бег по 400м |  |
| 97/18 | **20.** | *Подвижные и спортивные игры – минифутбол* |  |
| 98/19 | 7 | С-ние техники бега на средние дистанции. СУ |  |
| 99/20 | 8 | Бег на время 300м (дев), 500м (мал). |  |
| 100/21 | 9 | Кросс 2 км без учета времени. |  |
| 101/22 | 10 | Кросс 1км, ОРУ л/а |  |
| 102/23 | 11 | Медленный бег 10мин. Сдача зачетов по л/а |  |

**8 УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ В 5 КЛАССЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тесты физического развития** | **Оценка** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1. **Бег на 30**м с **высокого старта** | 5,1 с | 5,8 с | 6,4 с | 5,3 с | 6,0 с | 6,5 с |
| **Бег на 60м с высокого старта** | 10,0 с | 10.2с | 11,0 с | 10,3 с | 11,0 с | 11,5 с |
| 1. **Бег 1000 м** | 4 мин 30с | 5 мин | 5 мин 30с | 5 мин | 5 мин 30 с | 6 мин |
| 1. **Челночный бег 3x10 м** | 8,6 с | 9,1 с | 9,6 с | 8,9 с | 9,5 с | 10,0 с |
| 1. **Прыжок в длину с места** | 175 см | 165 см | 155 см | 170 см | 160 см | 145 см |
| **5.Поднимание**туловища из положения лежа ноги сог­нуты в коленях (на 90°) и опускание его в исходное по­ложение, руки за головой, в течение **1**мин | 35 раза | 32 раз | 23 раза | 30 раз | 25 раз | 20 раз |
| **6. Подтягивание**  *Мальчики*— из виса на высокой перекладине .*Девочки*— из виса лежа на низкой (1 м) перекладине | 6 раз | 4 раза | 2 раза | 16 раз | 10 раз | 6 раз |

**Оценка техники выполнения упражнения**

**в технических и игровых видах (разделах) физической культуры – текущий, промежуточный (тематический) контроль**

2 «не удовлетворительно» - не выполнена основа техники

3 «удовлетворительно» - выполнена основа техники, значительные нарушения в деталях техники не препятствующих выполнению основы техники

4 «хорошо» - выполнена основа техники, незначительные нарушения в деталях техники

5 «отлично» - выполнена основа техники, детали техники сходны (стремятся) к выполнению сопоставимому с общепризнанным идеалам выполнения техники

**Оценка технических и тактических действий в спортивных играх.**

**текущий, промежуточный (тематический) контроль**

Оценка, в учебных спортивных играх, выставляется комплексно. При оценивании игровых действий обучающегося в расчет берутся основы и детали техники отдельных упражнений, выполняемых обучающимся (основы и детали техники отдельных элементов игры – игровая стойка, передвижения в игровой стойке, бросок, прием мяча, технику передачи и т.д.), тактические действия обучающегося. Выполнение (не выполнение) технических и тактических указаний учителя при взаимодействии с другими обучающимися во время учебной игры.

2 «не удовлетворительно» - грубое нарушение техники безопасности во время игры, не выполнение основ техники ранее пройденных элементов игры, не выполнение тактических указаний учителя.

3 «удовлетворительно» - выполнение основ техники ранее пройденных элементов, значительные нарушения деталей техники, не выполнение тактических и технических указаний учителя.

4 «хорошо» - выполнение основ техники ранее пройденных элементов игры, незначительные нарушения в деталях техники, выполнение тактических указаний учителя.

5 «отлично» - выполнение основ техники ранее пройденных элементов игры, детали техники сходны (стремятся) к выполнению сопоставимому с общепризнанным идеалам (эталоном) выполнения техники, выполнение тактических указаний учителя.

**9 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ В 5 КЛАССЕ**

Обучающийся научится:

1. рассматривать физическую культуру как явление культу­ры, выделять исторические этапы её развития, характеризо­вать основные направления и формы её организации в со­временном обществе;
2. определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий фи­зическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигатель­ных действий и физических упражнений, развития физиче­ских качеств;
3. разрабатывать содержание самостоятельных занятий фи­зическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
4. руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий фи­зическими упражнениями.

**Получит возможность научиться:**

1. характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олим­пийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
2. определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

1. использовать занятия физической культурой, спортив­ные игры и спортивные соревнования для организации ин­дивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здо­ровья, повышения уровня физических кондиций; подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональ­ных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функ­циональной направленности, планировать их последователь­ность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

1. взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физи­ческого развития и физической подготовленности.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

1. проводить занятия физической культурой с использова­нием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и ту­ристских походов, обеспечивать их оздоровительную на­правленность;

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его ра­но и способности в процессе трудовой и учебной деятельности;

* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических ка­честв (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координа­ции);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

1. выполнять основные технические действия и приёмы иг­ры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и иг­ровой деятельности;
2. выполнять тестовые упражнения на оценку уровня ин­дивидуального развития основных физических качеств.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

1. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
2. выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке.

1. **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**
2. Физическая культура. 5-7 классы. Учебник. Редакция М.Я. Виленского.
3. Планирование содержания уроков физической культуры 1-11 класс, Должников И.И.
4. Пособие для учителя на сайте издательства http://prosv.ru

Все учебники по заключения Федерального экспертного совета Министерства образования и науки Российской Федерации соответствуют основным требованиям к содержанию, обеспечивают преемственность уровней образования.

В задачи данной программы физического воспитания обучающихся включаются приобретение необходимых знаний, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, повышения трудоспособности, сохранения и укрепления здоровья.

Министерством образования и науки Российской Федерации рекомендуются использовать следующие программы по физической культуре

1. Стандарт ООО по физической культуре
2. Примерная программа по физической культуре – стандарты второго поколения. 2012г.
3. Рабочая программа по физической культуре. ФГОС. В.И.Лях. 2012г.
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2007 г.
5. Программа по физической культуре учащихся I-XI классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Авторы-составители А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, JI. В. Каверкина, 2004 г.
6. **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ.**
   1. Сборник нормативных документов. Физическая культура/сост. Э.Д. Днепров, А.Г. Аркадьев.-М.: Дрофа, 2004.(Федеральный компонент государственного стандарта образования, утверждён приказом Минобразования России от 5.03.2004 г. №1089. Федеральный базисный план и примерные учебные планы, утверждён приказом Минобразования России от 9.03.2004 г. №1312)
   2. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний [Текст]: учебник / В.П.Лукьяненко. - М. : «Советский спорт», 2005.
   3. Матвеев А. П. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре [Текст] : / А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М. : Дрофа 2001.
   4. Матвеев А. П. Экзамен по физической культуре. Вопросы и ответы [Текст] : библиотека учителя физической культуры / А. П. Матвеев. - М: «ВЛАДОС-ПРЕСС» 2002.
   5. Матвеев А. П. Физическая культура, 9-11 классы. Школьные олимпиады [Текст] : методическое пособие / А. П. Матвеев, А. А. Красников, А. Б. Лагутин. - М. : Дрофа, 2003.
   6. Мишин Б. И Настольная книга учителя физической культуры [Текст] : справочно- методическое пособие / Б. И. Мишин. - М. : «ACT Астрель», 2003.
   7. Кузнецов В. С. Экзаменационные вопросы и ответы. Физическая культура. 9-11 классы [Текст] : учебное пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий - М. : ACT - ПРЕСС ШКОЛА, 2003.
   8. Погадаев Г. И Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения [Текст] : методическое пособие / Г. И. Погадаев. - М. : Дрофа, 2005.

Ю.Родиченко В. С. Твой олимпийский учебник» [Текст] : учебное пособие / В. С. Родиченко - М. : «Физкультура и спорт», 2004.

11.Царик А. В. Справочник работника физической культуры и спорта [Текст] : Справочник / А. В. Царик. - М. : «Советский спорт», 2005.

**12.** **НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ.**

5.1. Постановления и распоряжения Правительства Российской Федерации и мин. образования Тверской области.

* + 1. Указ Президента РФ **от** 30 июля 2010 года №948 «О проведении

Всероссийских спортивных соревнований школьников»

* + 1. Приказа МО и науки РФ от 30.08 2010г. «О введении третьего часа физкультуры в школе».
    2. Приказ МО РФ об утверждении ФГОС ООО.
    3. Приказ Министерства образования Тверской области об опережающем введении ФГОС ООО в 2012-13 уч.году.
    4. 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.
    5. **СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" принятые постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва**