

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 156 Лесозаводского городского округа»**


РАССМОТРЕНА
На МО учителей
Протокол № 1
от «29».08.2022 года

СОГЛАСОВАНА
Зам. директора по УВР

С.П.Васильева
«30».08.2022 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОБУ СОШ № 156 ЛГО

И.Г. Уварова
Приказ №164
От «30».08.2022 года



**Рабочая учебная программа по физической культуре
на 2022-2023 учебный год (6 класс)**

Программу составил
учитель 1 квалификационной категории
Юрковская О.М.

г. Лесозаводск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Мин.обр. науки РФ от 17.12. 2010 № 1897 с изменениями, утверждёнными приказом Министерства просвещения РФ от 11.12.2020 № 712); примерной программы основного общего образования по физической культуре (5-9 классы, М.: Просвещение, 2015 г.). И авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», авторы: В.И., Лях, А.А Зданевич – М.: Просвещение, 2011г.

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.

Цель физического воспитания в школе: содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Задачи физического воспитания учащихся 6 классов направлены:

- укрепление** здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение** навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание** положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании **направлена:**

- реализацию *принципа* вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся. Материально - технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию *принципа* достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение *дидактических правил* «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление *оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с образовательной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается 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, соблюдение гигиенических норм.

Деятельностная основа современного образования по физической культуре базируется на концепции личностного социального и познавательного развития учащихся, что определяется характером и содержанием этой деятельности. Эта деятельность задает структурную организацию учебного предмета, которая направлена на формирование физкультурной грамотности, культуры здоровья, активного вовлечения детей в самостоятельные занятия по укреплению собственного здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий в различных сферах досуга и отдыха с использованием средств физической культуры.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно школьному учебному плану курс «Физическая культура» изучается в 6-ых классах из расчёта 2ч. в неделю (всего 68ч.).

Календарно-тематическое планирование в 6 классах предусматривает обучение двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, спортивные игры (баскетбол, волейбол). В 6 классах (14 часов обучать игре в волейбол, 12 часов на лёгкую атлетику). Для прохождения теоретических сведений можно выделять время в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (6-9 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		VI
1.	Базовая часть	41
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (баскетбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	12
1.5.	Кроссовая подготовка	6
2.	Вариативная часть	27
2.1	Волейбол	14
2.2	Бадминтон	-
	Общее количество часов	68

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6-х классов, направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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 практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
 - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
 - готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
 - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
 - участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
 - развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного 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 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:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- 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 в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

-формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам 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 спортом;

-владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

владение умениями:

-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»; проплыть 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 четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 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 четырёх 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), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

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

-демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

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

-владеть правилами 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.

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.

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;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

-расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

-знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

-знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

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, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- 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, ведя дневник самонаблюдения.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- 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;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, 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;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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.

ученик научится:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности 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);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

ученик научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Демонстрировать:

№ п/п	Физические способности	Контроль ные упражнения	Возра ст	уровень					
				<i>мальчик и</i>			<i>девочк и</i>		
				низкий	средни й	высокий	низкий	средний	высокий
1	скоростные	Бег 30 м	11	6,3	6,1-5,5	5,0	6,4	6,3-5,7	5,1
			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	Координацион ные	Челночны й бег 3x10м	11	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,9,3	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	Скорочтно- силовые	Прыжок в длину с места	11	140	160-	195	130	155-175	185
			12	145	180	200	135	155-175	190
			13	150	165-	205	140	160-180	200
			14	160	180	210	145	160-180	200

			15	175	170-190 180-195 190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег	11 12 13 14 15	900 950 1000 1050 1100	1000-1100 1100-1200 1200-1300 1300-250-1350	1300 1350 1400 1450 1500	700 750 800 850 900	850-1000 900-1050 950-1100 1000-1150 1050-1200	1100 1150 1200 1250 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11 12 13 14 15	2 2 2 3 4	6-8 6-8 5-7 7-9 8-10	10 10 9 11 12	4 5 6 7 7	8-10 9-11 10-12 12-14 12-14	15 16 18 20 20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4-5 4-6 5-6 6-7 7-8	6 7 8 9 10			
		На низкой перекладине (девочки)	11 12 13 14 15				4 4 5 5	10-14 1-15 12-15 13-15 12-13	19 20 19 17 16

Структура учебного предмета, курса

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» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

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 основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». 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.

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.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются 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 основной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Основы знаний о физической культуре.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечении их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90 °С (2-3 захода по 3-7 мин).

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Содержание учебного предмета «Физическая культура».

1.1. Естественные основы.

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

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

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

1.2. Социально-психологические основы.

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

1.3. Культурно-исторические основы.

6 класс. Основы истории возникновения и развития олимпийского, параолимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека

1.4. Приемы закаливания.

6 класс. Воздушные ванны (теплые, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

1.5. Волейбол.

6 класс. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол.

6 класс. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

6 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

6 класс. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Кроссовая подготовка.

6 класс. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

1.9 Бадминтон.

6 класс. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по бадминтону. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов)

для учащихся 6 класса по четвертям

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов (уроков)	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
1.1	Основы знаний о физической культуре		В процессе уроков			
1.2	Легкая атлетика	21	15			6
1.3	Спортивные игры (баскетбол)	18		18		
1.4	Спортивные игры (волейбол)	20			18	2
1.5	Гимнастика с элементами акробатики	18		6	12	
1.6	Кроссовая подготовка	18	9			9

Календарно - тематическое планирование для учащихся 6 класса при 2-х разовых занятиях в неделю

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Деятельность учителя с учётом рабочей программы воспитания
1.	Легкая атлетика (8ч.) Страницы истории. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения России.	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Страницы истории. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Ходьба: с перекатом с пятки на носок, высоко поднимая бедро. Строевые и порядковые упражнения Беговые упражнения	<ul style="list-style-type: none"> • <u>установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</u>
2.	Высокий старт. Стартовый разбег	Урок комплексного применения знаний	ОРУ. Беговые упражнения. Высокий старт (20-40м). Стартовый разбег. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств.	<ul style="list-style-type: none"> • привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;
3.	Бег на результат (30м)	Проверка и коррекция знаний и умений	ОРУ. Беговые упражнения. Бег на результат (30м). Многоскоки. Развитие скоростных качеств.	<ul style="list-style-type: none"> • побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
4.	Бег на результат (60м)	Проверка и коррекция знаний и умений	ОРУ. Беговые упражнения. Бег на результат (60м). Многоскоки. Развитие скоростных качеств.	
5.	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Урок комплексного применения знаний	ОРУ. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<ul style="list-style-type: none"> • использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности.
6.	Прыжок в длину с места	Проверка и коррекция знаний и умений	ОРУ. Прыжок в длину с места - сдача контрольного норматива. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований в беге на средние дистанции. Развитие выносливости	
7.	Метание мяча на заданное расстояние	Урок комплексного применения знаний	ОРУ. Шестиминутный бег. Метание мяча на заданное расстояние. Спортивная игра «Лапта». Понятие о темпе упражнения. Развитие выносливости	
8.	Метание мяча на дальность	Проверка и коррекция знаний	ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Метание мяча на дальность – сдача контрольного	

		и умений	норматива. Развитие скоростно-силовых качеств.	
Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Занимающийся научиться: 1. Определять базовые понятия и термины физической культуры (конкретно легкой атлетики), применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических качеств. 2. Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. 4. Руководствоваться правилами оказания помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. 5. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. 6. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания мяча на дальность. 7. Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. 8. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. 9. Соблюдать правила безопасности.	
9.	Кроссовая подготовка (3ч.) Бег по пересеченной местности на 1000м.	Урок комплексного применения знаний	ОРУ в ходьбе. Бег по пересеченной местности на 1000м. Игра в мини-футбол. Развитие выносливости.	<ul style="list-style-type: none"> установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности.
10.	Бег на средние дистанции.	Урок комплексного применения знаний	ОРУ. Бег на средние дистанции. ОРУ в ходьбе. Прыжки с короткой скакалкой. Развитие скоростных качеств	
11.	Шестиминутный бег.	Урок комплексного применения знаний	ОРУ. Шестиминутный бег. Челночный бег 3x10м. Игра: «Лапта». Развитие скоростно-силовых качеств	
Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Занимающийся научиться: 1. Выполнять легкоатлетические упражнения в беге на длинные дистанции. 2. Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения	

			<p>организма; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации).</p> <p>3. Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p>	
12.	Баскетбол. (18ч.) Правила игры в баскетбол. Терминология игры.	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Правила игры. Терминология игры. Основные приемы игры. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. ОРУ в движении. Ловля мяча двумя руками на месте в парах. Ведение мяча на месте. Игра «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей.	<ul style="list-style-type: none"> • побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; • использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; • установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; • использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности.
13.	Стойки и передвижения, повороты, остановки	Урок комплексного применения знаний	Правила соревнований. Стойка и передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. ОРУ. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте. Игра «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей.	
14.	Передачи мяча на месте и в движении в парах, тройках, квадрате	Урок комплексного применения знаний	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком, в два шага. ОРУ. Передачи мяча на месте и в движении в парах, тройках, квадрате. Игра «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей.	
15.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений с мячом	Урок комплексного применения знаний	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. ОРУ в движении. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока по сигналу. Игра «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей.	
16.	Совершенствование передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника	Урок комплексного применения знаний	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. ОРУ в движении. Совершенствование передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Игра «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей.	
17.	Ведение мяча в движении с низкой, средней и высокой стойке	Урок комплексного применения знаний	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. ОРУ в движении. Ведение мяча в движении с низкой, средней и высокой стойке. Игра «Мяч ловцу». Развитие координационных	

			способностей.
18.	Ведение мяча с изменением направления и скорости ведения	Урок комплексного применения знаний	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. ОРУ в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости ведения. Игра «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей.
19.	Скоростное ведение мяча	Урок обобщения и систематизации знаний	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. ОРУ в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты с ведением. Игра «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей.
20.	Контроль техники ведения мяча на месте и в движении	Проверка и коррекция знаний и умений	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. ОРУ в движении. Ведение мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления. Игра «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей
21.	Броски мяча двумя руками от груди с места	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. ОРУ в движении. Броски мяча двумя руками от груди с места. Игра «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей
22.	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. ОРУ в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча Игра «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей
23.	Броски мяча со средних дистанций	Урок комплексного применения знаний	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. ОРУ в движении. Броски мяча в корзину со средних дистанций. Игра «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей
24.	Оценка техники броска	Проверка и коррекция знаний и умений	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. ОРУ в движении. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Игра «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей
25.	Перехват мяча. Вырывание и	Урок комплексного	Стойка и передвижения игрока. ОРУ в движении. Перехват мяча. Вырывание и

	выбивание мяча в баскетболе.	применения знаний	выбивание мяча в баскетболе. Учебная игра. Развитие координационных способностей	
26.	Нападение быстрым прорывом	Урок комплексного применения знаний	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча в тройках со сменой мест. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ОРУ в движении.	
27.	Групповые упражнения с ведением и бросками мяча в кольцо	Урок комплексного применения знаний	Стойка и передвижения игрока. ОРУ в движении. Групповые упражнения с ведением и бросками мяча в кольцо. Учебная игра. Развитие координационных способностей	
28.	Взаимодействие двух игроков	Урок комплексного применения знаний	Стойка и передвижения игрока. ОРУ в движении. Нападение быстрым прорывом 2х2, 3х3. Взаимодействие двух игроков. Учебная игра. Развитие координационных способностей	
29.	Учебная игра с заданием в защите	Урок обобщения и систематизации знаний	Стойка и передвижения игрока. ОРУ в движении. Нападение быстрым прорывом 2х2, 3х3. Учебная игра. Развитие координационных способностей	
Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Занимающийся научиться: <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнять правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. 2. Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. 3. Моделировать и запоминать технику игровых действий. 3. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в игровой деятельности. 4. Управлять эмоциями при общении со сверстниками, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. 	
30.	Гимнастика с элементами акробатики (18ч.) Выполнение строевых команд. Подъем переворотом в упор.	Изучение нового материала	История гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Т.Б. на уроках гимнастики. Основные строевые упражнения. Эстафеты. Упражнения на гибкость	<ul style="list-style-type: none"> • <u>установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной</u>
31.	Гимнастические упражнения.	Урок комплексного	Перестроение дроблением и сведением. ОРУ на месте. Гимнастические упражнения.	

	Упражнения на растяжку.	применения знаний	Упражнения на растяжку. Развитие силы и гибкости	<p><u>деятельности:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений; • побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; • использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности.
32.	Кувырок назад в группировке.	Изучение нового материала	Перестроение дроблением и сведением. ОРУ на месте. Кувырок назад в группировке. Разучивание порядка движений руками и ногами при лазании по канату в два приема. Развитие силы	
33.	Кувырок вперед слитно.	Изучение нового материала	Перестроение дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись. Вис прогнувшись Смешанные висы. Подтягивание в висе. Развитие силы	
34.	Комбинации из разученных элементов гимнастики.	Урок обобщения и систематизации знаний	Перестроение дроблением и сведением. ОРУ на месте. Комбинации из разученных элементов гимнастики. Подтягивание в висе. Развитие силы	
35.	Связка из акробатических элементов.	Проверка и коррекция знаний и умений	Перестроение дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись. Вис прогнувшись Смешанные висы. Подтягивание в висе. Развитие силы	
36.	Разучить технику работы с мячом, обручем, скакалкой в парах.	Изучение нового материала	Строевые упражнения. Сочетание движений руками с ходьбой на месте. Стойка на лопатках. Упражнения с обручами, скакалкой, мячами. Развитие силовых способностей	
37.	Строевой шаг.	Урок комплексного применения знаний	Упражнения с утяжелением. Строевой шаг. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	
38.	Совершенствование техники лазания по канату.	Урок комплексного применения знаний	ОРУ с предметами. Упражнения с короткой скакалкой. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	
39.	Упражнения для мышц брюшного пресса.	Урок комплексного применения знаний	Упражнения для мышц брюшного пресса. Лазание по шесту в три приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	
40.	Совершенствовать двигательные	Урок комплексного	ОРУ с набивными мячами. Совершенствовать двигательные действия в	

	действия в играх-эстафетах с набивными мячами.	применения знаний	играх-эстафетах с набивными мячами. Развитие силовых способностей
41.	Эстафеты с обручами.	Урок комплексного применения знаний	Упражнения с обручами в парах. Эстафеты с обручами. Лазание по канату в три приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей
42.	Эстафеты с элементами гимнастики.	Урок комплексного применения знаний	ОРУ в движении. Эстафеты с элементами гимнастики. Развитие скоростно - силовых способностей посредством упражнений с набивными мячами.
43.	Опорный прыжок.	Изучение нового материала	Совершенствование строевых упражнений. ОРУ в движении. Прыжки через длинную скакалку группами. Прыжок «согнув ноги» через «козла». Лазание по канату в три приема. Игра «Мяч ловцу». Развитие скоростно - силовых способностей.
44.	Прыжок «согнув ноги» через гимнастический снаряд.	Урок комплексного применения знаний	Совершенствование строевых упражнений. ОРУ в движении. Прыжки через длинную скакалку группами. Прыжок «согнув ноги» через «козла». Лазание по канату в три приема. Игра «Мяч ловцу». Развитие скоростно - силовых способностей.
45.	Совершенствование техники прыжков через гимнастический снаряд.	Урок комплексного применения знаний	Совершенствование строевых упражнений. ОРУ в движении. Прыжки через длинную скакалку группами. Прыжок «согнув ноги» через «козла». Лазание по канату в три приема. Игра «Мяч ловцу». Развитие скоростно - силовых способностей.
46.	Выполнение опорного прыжка на результат.	Проверка и коррекция знаний и умений	Совершенствование строевых упражнений. ОРУ на гимнастических матах. Контроль двигательных качеств: прыжок через гимнастический снаряд. Лазание по канату произвольным способом. Встречная эстафета с обручами и скакалкой. Игра «Мяч ловцу». Развитие скоростно - силовых способностей
47.	Гимнастическая	Урок	Совершенствование строевых упражнений.

	полоса препятствий.	обобщения и систематизации знаний	ОРУ на гимнастических матах. Полоса препятствий с элементами гимнастики.	
Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Занимающийся научиться: 1. Самостоятельно проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега. 2. Соблюдать технику безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических и акробатических упражнений. 3. Демонстрировать вариативное выполнение гимнастических упражнений. 4. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций 5. Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности.	
48.	Волейбол (14ч). Правила организации игры. Стойка волейболиста.	Изучение нового материала	История возникновения игры волейбол. ТБ и правила игры в волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук н мяче. Передачи мяча над собой; сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	<ul style="list-style-type: none"> • <u>установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</u> • привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений; • побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; • использование воспитательных возможностей содержания учебного
49.	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывания мяча над собой.	Урок комплексного применения знаний	ОРУ в движении с мячами. Передвижения в стойке. Игра «Пятнашки с мячом». Прием и передачи мяча двумя руками сверху. Встречные и линейные эстафеты с мячами. Подвижная игра «Летучий мяч».	
50.	Техника приема и передачи мяча сверху, снизу.	Урок комплексного применения знаний	ОРУ в движении с мячами. Передвижения в стойке. Техника приема и передачи мяча сверху, снизу. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории. Учебная игра.	
51.	Совершенствование техники набрасывания мяча	Урок комплексного применения	ОРУ в движении с мячами. Передвижения в стойке. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.	

	над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	знаний	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Учебная игра.	предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности.
52.	Передачи мяча в тройках, в квадрате со сменой места.	Урок закрепления знаний	ОРУ в движении с мячами. Передвижения в стойке. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передачи мяча в тройках, в квадрате со сменой места. Учебная игра.	
53.	Оценка техники набрасывания мяча над собой.	Проверка и коррекция знаний и умений	ОРУ в движении с мячами. Передвижения в стойке. Оценка техники набрасывания мяча над собой. Игра по упрощенным правилам.	
54.	Совершенствование техники приема и передачи мяча.	Урок комплексного применения знаний	ОРУ в движении с мячами. Передвижения в стойке. Передачи мяча на точность. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Игра по упрощенным правилам.	
55.	Совершенствование нижней и верхней прямой подачи мяча.	Урок комплексного применения знаний	ОРУ в движении с мячами. Передвижения в стойке. Совершенствование нижней и верхней прямой подачи мяча (игроки на боковых линиях). Игра по упрощенным правилам.	
56.	Подачи в парах (игроки на боковых линиях).	Урок закрепления знаний	ОРУ в движении с мячами. Передвижения в стойке. Верхняя подача мяча. Подачи в парах (игроки на боковых линиях). Игра в мини-волейбол.	
57.	Подачи через сетку с расстояния 3м, 6м, 9м.	Урок закрепления знаний	ОРУ в движении с мячами. Передвижения в стойке. Подачи в парах (игроки на боковых линиях). Подачи через сетку с расстояния 3м, 6м, 9м. Игра в мини-волейбол.	
58.	Верхняя подача мяча.	Проверка и коррекция знаний и умений	ОРУ в движении с мячами. Передвижения в стойке. Оценка техники верхней прямой подачи. Учебная игра	
59.	Обучение нападающему удару.	Изучение нового материала	ОРУ в движении с мячами. Передвижения в стойке. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.	

60.	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, нападающий удар).	Урок комплексного применения знаний	ОРУ в движении с мячами. Передвижения в стойке. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, нападающий удар). Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.	
61.	Тактика свободного нападения. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Урок комплексного применения знаний	ОРУ в движении с мячами. Передвижения в стойке. Комбинации из освоенных элементов. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	
Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Занимающийся научиться: <ol style="list-style-type: none"> 1. Моделировать технику действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. 2. Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития. 3. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. 4. Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время игровой деятельности. 5. Соблюдать правила безопасности. Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. 6. Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом. 	
62.	Кроссовая подготовка (3ч.) Бег по пересеченной местности на 1500м.	Изучение нового материала	ОРУ. Бег по пересеченной местности на 1500м. Игра «Третий лишний». Развитие выносливости.	<ul style="list-style-type: none"> • <u>установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</u> • привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений; • побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения,
63.	Бег на среднюю дистанцию.	Урок комплексного применения знаний	Бег (15 мин.) Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Игра «Лапта». Развитие выносливости.	
64.	Бег (2000м) на результат.	Урок комплексного применения знаний	Бег (2000м) на результат.	
65.	Легкая атлетика (4ч.) Бег на результат 30м.	Изучение нового материала	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 30м. Подтягивание на перекладине. Развитие скоростных качеств	
66.	Бег на результат	Проверка и	ОРУ. Специальные беговые упражнения.	

	60м.	коррекция знаний и умений	Бег на результат 60м. Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	<p>правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <ul style="list-style-type: none"> использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности.
67.	Метание малого мяча на дальность на результат.	Проверка и коррекция знаний и умений	ОРУ. Метание малого мяча на дальность на результат. Игра «Лапта». Развитие скоростно-силовых качеств.	
68.	Итоговый урок.	Проверка и коррекция знаний и умений	ОРУ. Подвижные игры с элементами л/а. Развитие скоростных качеств.	
Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			<p>Занимающийся научиться:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации). 2. Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину). 3. Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. 4. Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега. 	

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Основная направленность	Баскетбол
На освоение техники перемещений, владения мячом	Стойка, перемещение приставным шагом боком, лицом, спиной вперед. Остановка двумя шагами прыжком. Комбинации (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
На освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача 2мя от груди и 1ой от плеча, на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).
На освоение техники ведения мяча	Ведение в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении, с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой
На овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по упрощенным правилам баскетбола
Основная направленность	Волейбол
На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой . То же через сетку.
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Игра по упрощенным правилам волейбола
На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метра от сетки
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позитивное нападение без изменения позиций игроков (6:0)
Основная направленность	Кроссовая подготовка
На освоение техники кроссового бега	Кроссовый бег до 2 км без учета времени
Основная направленность	Легкая атлетика
На овладение техникой спринтерского бега	Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 60м. Бег на результат на 60 м
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе до 20мин (мальчики), до 15 мин (девочки). Бег на 1500 м
На овладение техникой прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега На овладение техникой прыжка в высоту Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега
На овладение техникой метания в цель и на дальность	Метание теннисного мяча на дальность от стены с места, на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния (мальчики до 18м, девочки -12-14м).
На развитие выносливости	Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей до 3 кг
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью
На развитие координационных	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с

способностей	преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия упражнений, основы правильной техники, правила соревнований; представления о темпе, скорости, легкоатлетических упражнений, направленных на развитие физических качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника без-опасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов, подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития физических качеств, двигательных умений на основе легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.
Основная направленность	Гимнастика с элементами акробатики
На освоение строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Строевой шаг; размыкание и смыкание на месте
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов	Сочетание различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении, с маховым движением ног, с подскоками, приседанием, поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	С набивными мячами, гантелями (3-5 кг), с эспандерами. Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами
На освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскоком; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскоком прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.
На освоение опорных прыжков	М: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высотой 100-115см) Д: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см)
На освоение акробатических упражнений	Два кувырка вперед слитно; мост из положения лежа с помощью. На развитие координационных способностей ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Прыжки в глубину. Эстафеты, игры, с использованием гимнастического инвентаря и упражнений
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами
На развитие скоростно-силовых	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча

способностей	
На развитие гибкости	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений
На овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка, демонстрация упражнений; установка и уборка снарядов; составление простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы для развития физических качеств с предметами и без предметов, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования нагрузки

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Формы организации деятельности учащихся:

- индивидуальная работа, групповая, фронтальная, самостоятельное наблюдение.

Виды деятельности ученика:

- оформление презентаций, кроссвордов, планов, разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- 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.

Формы контроля знаний: учет, тестирование, творческие проекты.

Технические средства обучения:

- телевизор.
- магнитофон.
- компьютер.

Список литературы:

1. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования
2. В.Н.Касаткин. Здоровье – организационные шаги по созданию школы содействующей здоровью.
3. В.И. Лях и М.Я. Виленский: «Физическая культура 5-6-7 классы», под ред. М.Я. Виленского, издательство «Просвещение» 2012г..
4. В.И.Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре 5-9классы.
5. Лях В.И. комплексная программа физического воспитания учащихся I–XI классов М. «Просвещение», 2011г.
8. Журналы: Физическая культура в школе.
9. «Физическое воспитание учащихся 5-9 классов» под редакцией В.И. Ляха, и Г.Б. Мейксона.
10. Бадминтон: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ / А.Н. Горячев; А.А. Ивашин; Московская городская федерация бадминтона. – М.: Советский спорт, 2010. – 160 с.
11. Игра бадминтон: учебно-методическое издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. – 121 с.
12. Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. – М.: Чистые пруды, 2009. – 32 с.: ил. – (Библиотека «первого сентября». Серия «Спорт в школе», (вып. 25).
13. <http://www.fizkulturavshkole.ru/> сайт «Физическая культура в школе»

ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

В процессе реализации данной программы используется следующее оборудование, инвентарь, методические и дидактические материалы:

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		

1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	1	
1.2	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха Виленский М. Я.. Физическая культура 5—7 классы— <i>М.: Просвещение, 2012г.</i>	1	
	Лях В. И. , Зданевич А. А. Физическая культура. 8—9 классы – <i>М.: Просвещение, 2012г.</i>	1	
	Авторская программа Ляха В.И. «Физическая культура 5-9 классы». – <i>М.: Просвещение, 2012г.</i>	1	
2	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
	Стенка гимнастическая	7	
	Козёл гимнастический	1	
	Конь гимнастический	1	
	Перекладина гимнастическая	1	
	Канат для лазанья	1	
	Мост гимнастический подкидной	2	
	Стойка для прыжков в высоту	1	
	Скамейка гимнастическая жёсткая	4	
	Маты гимнастические	6	
	Мяч малый (теннисный)	10	
	Скакалка гимнастическая	5	
	Обруч гимнастический	5	
<i>Подвижные и спортивные игры</i>			
	Щит баскетбольный игровой из оргстекла	2	
	Кольцо баскетбольное	2	
	Кольцо баскетбольное антивандальное	1	
	Щит баскетбольный тренировочный из оргстекла	2	
	Мячи баскетбольные	22	
	Жилетки игровые с номерами	10	

	Волейбольный комплекс	1	
	Мячи волейбольные	13	
	Мячи футбольные	6	
	Стол для настольного тенниса	2	
<i>Туризм</i>			
	Палатки туристские	3	
<i>Средства первой помощи</i>			
	Аптечка медицинская	1	
Спортивный зал (кабинет)			
	Спортивный зал игровой	1	
	Раздевалки	2	
	Кабинет учителя	1	
	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1	